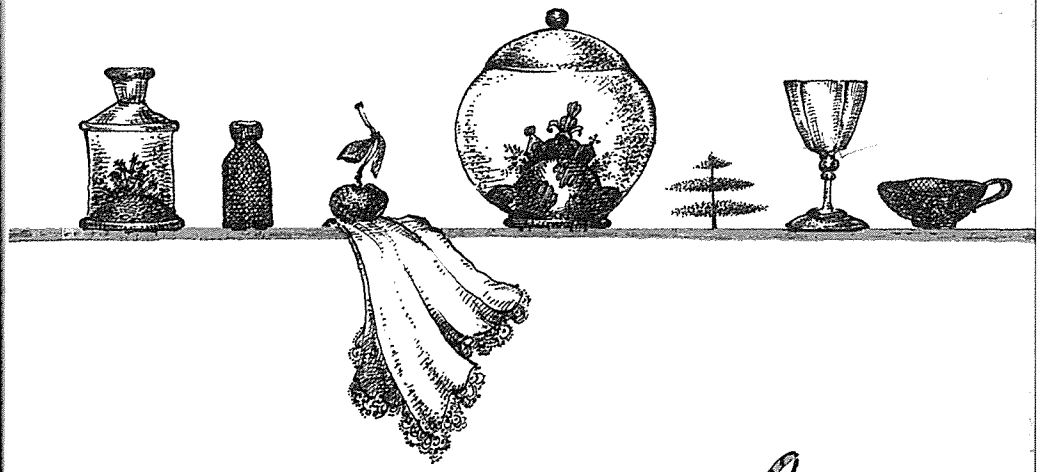


ARTA DE A PUNE LUCRURILE LA LOCUL LOR

DOMINIQUE LOREAU

Stabilită în Japonia de peste douăzeci de ani, Dominique Loreau este pătrunsă de maniera de viaţă a ţării sale de adopţie, ce se bazează pe principiul *Moins pour plus* aplicat în toate domeniile, de la materie până la spirit. Purifică-ţi sufletul, goleşte-ţi şifonierul, renunţă la cumpărăturile compulsive, mănâncă frugal, îngrijeşte-ţi corpul şi numai atunci îţi vei bucura şi spiritul. De la arta de a vă simţi bine *chez vous* la arta de a fi fericiţi *en vous*, Dominique Loreau transpune principiile Orientului pentru Occident, plecând de la dictonul japonez care spune că: „Perfecţiunea nu constă în a face lucruri neobişnuite, ci în a face lucruri obişnuite într-un mod neobişnuit."

DOMINIQUE LOREAU

L'ART DE VIVRE®

Creat cu pasiune şi savoir-faire. Un volum Baroque Books & Arts®.

DOMINIQUE LOREAU

ARTA DE A PUNE LUCRURILE LA LOCUL LOR

traducere din limba franceză de
GEORGETA CRISTIAN

«SAVOIR-VIVRE»

Colecție coordonată de Dana MOROIU

Dominique Loreau
L'ART DE METTRE LES CHOSES À LEUR PLACE
© Editions Flammarion, Paris, 2014

© Baroque Books & Arts®, 2015

Imaginea copertei: Ana Wagner
Concepție grafică © Baroque Books & Arts®
Redactor: Denise GEORGESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LOREAU, DOMINIQUE
Arta de a pune lucrurile la locul lor / Dominique Loreau;
trad.: Georgeta Cristian. - București: Baroque Books & Arts, 2015
ISBN 978-606-8564-36-4
I. Cristian, Georgeta (trad.)
640.1

Tiparul executat de Monitorul Oficial R.A.

Niciun fragment din această lucrare și nicio componentă grafică nu pot fi reproduse fără acordul scris al deținătorului de copyright, conform Legii Dreptului de Autor.

Introducere

„Mi-aduc aminte de buzele mamei mele... suferea de o boală mentală. Mai întâi, și-a pierdut toată energia. Nu mai putea nici să trieze, nici să aranjeze corect facturile, scrisorile sau dulciurile primite în dar. Starea ei sufletească se răsfrângea și asupra casei deja cufundate în cea mai mare dezordine. Un castravete putrezit rămăsese pe dulapul pentru pantofi. Părul ei amintea de pești tropicali ce plutesc la suprafață."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Întotdeauna, la fiecare început de an, luăm hotărâri bune: „Anul acesta voi slăbi, voi fi mai organizată, voi aranja lucrurile..." Vrem să o luăm de la capăt, bazându-ne pe noi principii. Hotărâm să eliminăm, să curățăm, să aranjăm. Simțim nevoia să ne purificăm, să ne organizăm viața pentru a o face mai bună și mai frumoasă.

Aşadar, fiecare dintre noi ştie ce rol joacă ordinea în traiul cotidian, locul pe care ea îl ocupă în viaţă. Dar despre aranjare, cum o numim de obicei, sunt multe de spus pentru că, deşi pare o activitate banală şi uşoară, trebuie să întreprindem mai multe investigaţii importante, ce presupun, mai întâi, să facem diverse încercări practice, şi, apoi, câteodată, să recurgem la unele şiretlicuri. Fireşte, întotdeauna putem cere sfatul unor profesionişti în organizarea locuinţei; asta nu e doar costisitor, ci şi, în plus, inutil pe termen lung. Căci ordinea nu este numai o chestiune de mijloace, ci, mai ales, arta de a-ţi pune în practică bunul-simţ. Aşa cum vom vedea în această carte, să aranjezi lucrurile nu înseamnă să le ascunzi, ci să le ordonezi, să le aşezi cu grijă, chiar şi în dulapuri.

ARATĂ-MI DULAPURILE TALE CA SĂ-ŢI SPUN CINE EŞTI

„Fiecare lucru la locul lui... şi un loc pentru fiecare lucru."

Proverb

Generaţii întregi au spus, au auzit şi au repetat această regulă de mii de ori. Dar câţi au înţeles exact ce înseamnă? Iar când vrem s-o aplicăm, avem întotdeauna la îndemână mijloacele şi uneltele necesare? Ordinea nu este înnăscută, nici pe departe! Rareori se întâlneşte la un copil, ca manifestare spontană. Şi dacă mulţi adulţi vor să fie ordonaţi,

atunci ei trebuie să ştie că proprietarii de magazine sunt mai interesaţi să obţină profituri bune decât dacă avem unde să ne aranjăm lucrurile. De aceea, din spaţiile comerciale pe care ni le pun la dispoziţie, golite ca să câştige câţiva metri pătraţi, lipsesc cu desăvârşire obiectele care ne-ar ajuta să facem ordine. Prin urmare, după ce ne-am mutat, ne dăm seama că dezordinea noastră urâţeşte imediat spaţiul şi că nu ştim nici de unde, nici cum să începem aranjarea lucrurilor. Cei care au norocul să fie proprietari (şi sunt înstăriţi) pot oricând să apeleze la un tâmplar pentru dulapuri, garderobe şi bucătării echipate, sau la un arhitect pentru proiectarea unei pivniţe şi a unei spălătorii. Dar celorlalţi nu le rămâne decât să cumpere mobile „provizorii" (ieftine) pe care le vor duce „în cârcă" mulţi ani (uneori câteva decenii), până când se stabilesc undeva, sau să se mute, pentru o vreme, în diferite locuri, cărându-şi avuţia în cutii. Totuşi, liniştiţi-vă! Indiferent dacă trăiţi singur, în cuplu ori cu familia, că aveţi multe mobile şi o viaţă sedentară, că vă mutaţi o dată la şase luni sau că nu vreţi să vă „îmburgheziţi" cu o tonă de mobilă, puteţi trăi ordonat şi organizat. În această carte veţi găsi câteva metode de aranjare clasică, dar şi unele idei ingenioase despre cum să folosiţi la maximum barele, cutiile, compartimentele, etajerele sau perdelele. Un asemenea sistem de aranjare poate fi nu doar pe placul celor care sunt din fire dezordonaţi, ci şi al celor care iubesc ordinea, dar nu ştiu cu ce să înceapă. El este avantajos nu numai pentru cei cu mijloace financiare reduse, dar şi pentru cei care nu vor să acumuleze bunuri inutile. Dincolo de aceste aspecte pur

practice, veți găsi aici și o nouă filozofie de viață, care vă învață cum să aveți mai mult timp pentru voi înșivă și pentru ceilalți, și care vă arată cum să vă bucurați de clipa prezentă prin eliberarea spiritului. Când fiecare lucru va fi pus la locul lui, în sfârșit, veți avea vreme și pentru voi.

1

TEORIA ARANJĂRII

CE ESTE ARANJAREA?

„Aranja: a aşeza ceva la locul lui... A pune în ordine."

Definiţie din *Le Petit Larousse*

Pe vremuri, fetele învăţau de la mamele lor arta de a face ordine. Fiecare categorie de obiecte trebuia pusă într-un anumit tip de mobilă (scrin, şifonier, garderobă, comodă, dulap pentru vase, scrin cu şapte sertare – câte unul pentru fiecare zi a săptămânii, dulap pentru uneltele de lucru). Toată mobila de interior se alegea respectând bunul-simţ. Totul era gândit, calibrat, măsurat. Învăţai cum să împăturești rufele în patru, cum să separi vesela pe care o foloseai zilnic de cea pentru sărbători... Atunci se putea face asta pentru că, de la o generaţie la alta, obiectele se schimbau foarte puţin în interiorul aceleiaşi culturi. Dar în zilele noastre, situaţia este cu totul alta. Avem tot felul de obiecte, ne place să strângem cât

mai multe şi să le mutăm tot mereu. Acum computerul a înlocuit minitelul, pe care generaţia anterioară îl aşezase lângă telefon. De când au apărut ecranele cu plasmă, nu ne mai trebuie măsuţa pentru televizor şi alte aparate stereo. Aşadar, pe măsură ce apar tehnologii noi, iar cele vechi dispar, suntem nevoiţi să inventăm alte moduri de a ne aranja lucrurile. Trebuie din nou să creăm, să imaginăm, să gândim. Şi să învăţăm, la fel ca strămoşii noştri, cum să trăim ordonat şi raţional, chiar dacă noi folosim alte tipuri de obiecte.

A ARANJA ÎNSEAMNĂ A ANTICIPA

„Să aranjezi, adică să uşurezi folosirea viitoare a unui obiect."

Sfatul unui bunic japonez pentru nepotul său

Motivul principal pentru care aranjezi lucrurile este să le aşezi în aşa fel încât, atunci când ai nevoie de ele, să le găseşti repede, chiar şi cu ochii închişi. Când îţi pui cheile în acelaşi loc, eşti sigur că a doua zi le vei găsi. Deci, să aranjezi înseamnă să nu fii nevoit să-ţi cauţi lucrurile, să le pierzi sau să nu le găseşti acolo unde credeai că le-ai pus. Să eviţi o mie de mici motive de stres în fiecare clipă... şi asta toată viaţa. Să aranjezi înseamnă să câştigi timp pentru tine şi pentru ceilalţi.

A ARANJA ŞI A ASCUNDE NU ÎNSEAMNĂ ACELAŞI LUCRU

Ca să scoţi cratiţa de care ai nevoie trebuie, mai întâi, să ridici o grămadă de oale, cu o mână? Dacă aşa este, atunci înseamnă că dulapul tău nu este „aranjat". Chiar dacă, vizual vorbind, acea grămadă este impecabilă. Teoretic, să-ţi aranjezi lucrurile ar însemna doar să le aşezi în cutii sau să le înghesui pe rafturi.

Desigur, e uşor să le îndeşi într-o cutie pe care apoi o vei pune în spatele unui rând de haine din şifonier. Şi deşi cutia rămâne, mult şi bine, ascunsă acolo şi, din păcate, inutilă, ea continuă să fie prezentă în mintea noastră, de fiecare dată când deschidem dulapul.

Dar să aranjezi nu înseamnă nici să ai teancuri de cărţi care se dărâmă ca nişte piese de domino când tragi una (pe care apoi vrei s-o pui într-o altă stivă prea înghesuită), nici să te umfli în pene când te uiţi la un maldăr de rufe călcate (o dată la trei luni!) şi nici să-ţi pui la loc cănile de porţelan – după ce un oaspete le-a scos şi le-a admirat – aşezându-le la distanţe milimetrice. Prin urmare, să faci ordine nu presupune să-ţi aranjezi talciocul într-un alt mod.

Dimpotrivă, înseamnă să faci în aşa fel încât, la tine acasă, să găseşti totul repede, şi cu privirea, şi cu mâna, inclusiv în dulapuri, şi asta fără nici cel mai mic efort sau gest inutil.

ARANJAREA ŞI REGULILE EI

„Dacă nu întotdeauna poţi să-ţi alegi viaţa, în schimb felul cum o trăieşti depinde întotdeauna de tine."

VIKTOR FRANKL

Pentru ca aranjarea şi ordinea să fie perfecte, trebuie mai întâi să-ţi foloseşti simţul logic şi mintea. Fiindcă dacă te-ai gândit bine la ordinea pe care vrei s-o faci, ai căpătat mai multă independenţă şi ştii cum să depui mai puţin efort. Corpul se obişnuieşte mai uşor cu o nouă disciplină comodă, bazată pe gesturi aproape maşinale şi reflexe condiţionate care îţi dau libertatea şi plăcerea de a acţiona. Altfel spus, când ţi-ai format nişte obiceiuri, nici măcar nu le mai sesizezi. Le aplici fără să faci niciun efort – cel puţin conştient. Ca atunci când te speli pe dinţi sau când te îmbraci în pijama ca să te duci la culcare. Să aranjezi bine înseamnă să reglezi funcţionarea unor instrumente de precizie care se află în interiorul unui sistem, îndeplinind astfel mai multe condiţii pentru ca viaţa să fie plăcută, confortabilă şi simplă. Dar pentru asta trebuie să hotărăşti unde pui fiecare obiect în parte şi să acorzi o minimă importanţă gesturilor pe care le faci. De asemenea, trebuie să ţii cont şi de câteva noţiuni de design interior. În plus, să faci ordine înseamnă întotdeauna nu doar *să aranjezi*, ci şi *să găseşti* lucrurile. Nu e nevoie ca obiectele să dispară, dacă apoi e nevoie de un miracol pentru ca ele să reapară. Şi cea mai bună memorie se poate înşela. Deci, pentru o aranjare foarte eficientă, care este deopotrivă funcţională şi raţională, trebuie să-ţi economiseşti gesturile, timpul şi efortul fizic. Pentru asta trebuie să aplici mai multe principii, bazate pe câteva criterii de clasificare:

- cât de des foloseşti obiectele respective (criteriul temporal);
- cât de bine le poţi vedea (criteriul vizual);
- cât de uşor le poţi atinge (criteriul tactil);
- cât de aproape se află de locul unde ai nevoie de ele (legea „proximităţii");
- unde le poţi aşeza (mărimea cutiei trebuie să fie potrivită pentru obiectul pe care îl pui în ea).

AVANTAJELE ORDINII

ORDINEA SAU CUM SĂ-ȚI ECONOMISEȘTI ENERGIA

„Arta de a-şi odihni mintea şi de a o elibera de orice griji sau preocupări constituie, probabil, unul dintre secretele energiei pe care o manifestă oamenii cu adevărat mari."

Căpitanul J.A. HADFIELD

„Nu am timp", se plâng mii de oameni, în fiecare zi. Ei nu-şi dau seama că din cauza dezordinii sunt obosiţi şi se simt depăşiţi de situaţie. Şi tot ea este cea care, zilnic, în mod inconştient şi toxic, le aminteşte de zeci de ori că: „N-ai avut nici timpul, nici energia să te ocupi de asta. Ai o viaţă prea agitată şi haotică, te laşi depăşit. Nu ţi-o mai poţi controla." Atunci trebuie să ştii că ordinea îţi cere, mai întâi, multă energie şi efort pe măsură, dar pe urmă te ajută să

trăieşti comod, fără griji şi, în final, să leneveşti. O lenevire care nu te culpabilizează, ci, dimpotrivă, este plină de rafinament şi te ajută să-ţi „reîncarci bateriile".

La polul opus, să trăieşti în dezordine, fiind nevoit să cauţi mereu ceva, înseamnă să pierzi de fiecare dată câte puţin din *ki*-ul personal, concept oriental care se traduce uneori prin „energie vitală". Înseamnă să pierzi timp, câteodată şi bani (de pildă, atunci când cumperi acelaşi obiect de două ori deoarece ai uitat că îl aveai deja, când uiţi să plăteşti o factură pentru că ai rătăcit-o pe undeva, când laşi mâncarea să se strice fiindcă frigiderul e prea plin şi ajungi greu la alimentele din spate...). Aşadar, ordinea este într-adevăr o valoare certă!

UN INTERIOR ORDONAT TE ÎNDEAMNĂ LA O VIAȚĂ MAI ECHILIBRATĂ ȘI MAI TIHNITĂ

„Societatea noastră ridică în slăvi îndeplinirea dorințelor prin toate mijloacele, trezește atât de mult poftele, încât *a dori* și *a consuma* au devenit sinonime cu *a trăi*. Și spațiul nostru mental este în mod constant ocupat de publicitate și de alte artificii care stârnesc o multitudine de dorințe artificiale."

ÉRIC SABLÉ, *Înțelepciune libertară taoistă*

Când totul este pus la locul lui şi încăperile sunt împărţite cu iscusinţă în spaţii de lucru, de odihnă, de gătit, de bricolat

etc., viaţa pare mai echilibrată. Nu le mai faci pe toate deodată ca să „câştigi timp". Sunt atâţia oameni care, uitându-se la televizor, spală vasele şi, totodată, sporovăiesc cu musafirii, îşi fac socotelile sau sunt atenţi să nu li se ardă friptura în cuptor! Fiecare dintre aceste activităţi ar trebui să fie făcută pe rând. Dacă aştepţi să-ţi plece musafirii şi abia pe urmă speli vasele, ai ocazia să-ţi reaminteşti, doar pentru tine şi când eşti cu mâinile în apa caldă plină de spumă, diferitele momente ale serii, subiectele de discuţie abordate, starea de spirit a fiecărui conviv... Din cauza tehnologiei moderne, am uitat ce înseamnă să trăim pe îndelete, adică să facem fiecare lucru la timpul său. Nu mai avem un ritm de viaţă echilibrat. Pe vremuri, amenajarea casei se făcea în funcţie de un anumit mod de viaţă, astăzi aproape dispărut, cu excepţia interioarelor tradiţionale, atât de bine concepute, dar tot mai rar întâlnite (bucătăria ca să găteşti, sufrageria ca să mănânci, dormitorul ca să te culci, livingul ca să te destinzi). În zilele noastre, rareori ne mai acordăm răgazuri „inutile", de tihnă, şi care, totuşi, sunt atât de importante pentru echilibrul nostru!

ORDINEA ÎŢI SIMPLIFICĂ TRAIUL ZILNIC, TRANSFORMÂNDU-L ÎNTR-UN RITUAL

„Şovăiala nu duce nicăieri."

Proverb

Oboseala ne împiedică să acţionăm. Micile detalii cotidiene, de exemplu, când ai văzut că ţi s-a descojit oja, te duci să cauţi puţină vată şi acetonă sau când ai nevoie de o felicitare, să scotoceşti într-un sertar... toate ţi se par o corvoadă dacă apartamentul tău este înţesat cu diverse lucruri şi dezordonat. Dar dacă, dimpotrivă, găseşti numaidecât ce îţi trebuie este o adevărată plăcere. Sau, mai degrabă, o sumă de mici plăceri. Viaţa devine atunci un fel de... ritual. Şi doar ştim cât de mult ne uşurează viaţa ritualurile! În mod paradoxal, o fac mai uşoară, mai detaşată, mai liberă, alungând nesiguranţa pe care o resimţi atunci când întrebi mereu ce să faci, când, unde şi cum. De asemenea, ritualurile îţi dau mai multă încredere în tine: când le pui în practică, simţi că o faci pentru tine şi asta îţi dă o stare bine. Parcă te-ai eliberat de tine însuţi şi de tot, fiindcă ritualurile hotărăsc în locul nostru ce este mai bun, indiferent dacă e vorba de plăcere sau de datorie. Ele ne ajută, într-un fel, să trăim mai bine, cu demnitate şi în acord cu personalitatea noastră.

FĂCÂND ORDINE, CÂŞTIGI TIMP

„Fiindcă suntem iraţionali, vrem să cucerim totul, de parcă am avea timp să şi stăpânim totul!"

FREDERIC AL II-LEA, *Anti-Machiavelli*

Dacă unora le place să aranjeze, de ce altora, dimpotrivă, le displace asta sau o consideră pur şi simplu o pierdere de

timp? Există diverse motive şi iată unul dintre ele: probabil nu înţeleg că, atunci când îţi petreci timpul făcând ordine, efectul este exact invers, adică avantajele obţinute depăşesc cu mult timpul investit. Să găseşti repede ce îţi trebuie te ajută, cu siguranţă, să câştigi timp şi să ai o mică satisfacţie, chiar dacă secretă. Când au terminat de aranjat casa, proaspeţii „împătimiţi ai ordinii" vor descoperi cât de multă linişte interioară, energie şi timp au câştigat având o locuinţă golită de orice lucru inutil şi perfect aranjată. Când în casă totul se află la locul lui, trupul nu se mai împiedică în dezordine, fiecare obiect este folosit cu plăcere şi mulţumire, atunci şi mintea îţi este senină. Un interior plăcut este cel în care uiţi chiar şi că te simţi bine. Spiritul are nevoie, la fel ca şi trupul, de spaţiu, linişte, ordine şi... voluptate.

SPAŢIUL, UN LUX AL ORĂŞENILOR

E de-ajuns să vedem cât costă un metru pătrat în marile oraşe ca să înţelegem că, în zilele noastre, să ai spaţiu este un mare lux. Dacă ştii să pui lucrurile la locul lor te ajută nu doar să ai mai puţine (ştiind ce avem, nu mai cumpărăm un alt obiect de acelaşi fel), ci şi să câştigi mai mult spaţiu. Aceleaşi obiecte pot ocupa mai mult sau mai puţin loc, în funcţie de felul în care sunt aranjate: în dulapuri compartimentate, pe rafturi, agăţate în spatele unei uşi sau îngrămădite într-un şifonier, pe o etajeră

ori chiar direct pe jos. Dar pentru cine plătim atât de mult spaţiu? Pentru noi sau pentru lucrurile noastre? Cei care închiriază un depozit ca să se descotorosească de lucruri (deseori, acestea valorează foarte puţin atunci când hotărăsc să scape definitiv de ele) pot calcula la sfârşitul anului cât au cheltuit inutil... Deci, pe viitor, ce alte valori am putea preţui mai mult decât spaţiul şi liniştea, câtă vreme oraşele vor fi tot mai aglomerate şi mai zgomotoase?

ORDINEA TE AJUTĂ SĂ CONSUMI MAI PUŢIN

„Dacă oamenii nu ar mai cumpăra nimic, nici vânzare nu ar mai exista."

COLUCHE

Ordinea te obligă şi să revezi tot felul de lucruri din jurul tău: ce cărţi păstrezi, ce provizii neconsumate arunci etc. În acest fel, începi să îţi pui întrebări despre tine însăţi (şi asta înseamnă un progres!): „Oare de ce am cumpărat această mirodenie pe care nu am folosit-o niciodată? Ce speram să obţin când am achiziţionat în rate această geantă de firmă? Chiar mă simţeam bine în pielea mea când purtam această bluză?" Însă „regretele" şi sentimentele de vinovăţie nu trebuie să fie negative, rolul lor este să ne transmită anumite mesaje: „Ai evoluat; acum ştii mai bine ce gusturi ai, crezi mai puţin în aparenţe, eşti

mai conştientă de capcanele consumului exagerat." Altfel spus: „Îţi trăieşti viaţa mai inteligent, nu te mai laşi atrasă cu uşurinţă de marile campanii de publicitate, de-acum eşti propriul tău stăpân." Deci ordinea te învaţă să te asculţi, să te cunoşti, să duci o viaţă mai bună.

Să ai, să aduni, să hotărăşti ce păstrezi sau ce arunci sunt acţiuni care fac parte nu doar din marile teme de dezvoltare personală, ci şi din nenumăratele decizii politice mărunte, fiindcă au o legătură directă cu societatea de consum şi ne îndeamnă fie să luptăm împotriva lobby-urilor economice pentru care nu suntem decât o simplă momeală, fie să le susţinem, acceptând escrocheriile celor care profită de miile de oameni prost trataţi, prost plătiţi şi exploataţi. Să faci ordine înseamnă să te îngrijeşti de ce te face să te simţi bine, dar şi să îţi atingi obiectivele punând în practică propriile valori etice.

ORDINEA TE AJUTĂ SĂ ÎŢI REDEFINEŞTI VIAŢA COTIDIANĂ

„Zori de primăvară
Şi umbra mea
Tresaltă de viaţă."

ISSA KOBAYASHI, haiku

Ordinea te stimulează nu doar să aranjezi în jurul tău, ci, mai ales, să îţi redefineşti unele obiceiuri sau să

le conştientizezi mai bine. Dacă să-ţi faci patul este o corvoadă, atunci ar fi bine ca, înainte de a te apuca de asta, să ai cearşafuri care să fie pe măsura saltelei, apoi o faţă de pernă care nu este ruptă sau pătată şi aşa mai departe. Însă, dimpotrivă, câtă bucurie poţi simţi atunci când găseşti la locul ei o lenjerie de pat completă care este curată, parfumată şi împăturită frumos într-o faţă de pernă!

Să faci ordine nu înseamnă doar să-ţi aduni lucrurile, ci şi să îţi organizezi altfel viaţa cotidiană: să cântăreşti mai bine ce alegeri ai făcut până în momentul respectiv, să-ţi revezi priorităţile, adică să stabileşti din nou ce este esenţial pentru tine, important, apoi ce este secundar şi, în final, ce este de prisos. Când alegi vesela pe care o foloseşti cel mai des, realizezi mai bine ce mănânci. Boluri pentru snackuri, farfurii pentru spaghete, vase mici pentru salată? Treptat, începi să te descoperi: „Care sunt hainele pe care le port cel mai des?" Dacă îţi pui astfel de întrebări, poţi să remarci unele mici imperfecţiuni în viaţa ta cotidiană: infime detalii iritante, dar insesizabile pe moment, fiindcă par neînsemnate. „Serviciul meu de ceai este complet? Se potriveşte cu impresia pe care aş vrea să o las celorlalţi despre felul cum ştiu să-mi primesc musafirii? Am mereu ceva de ronţăit la ceai, chiar şi pentru o vizită neanunţată?"

Aşadar, doar făcând ordine ajungi să conştientizezi cum trăieşti în realitate. Astfel, înveţi să faci diferenţa între *a părea* (de exemplu, să ai o locuinţă ordonată ca să nu mori de ruşine când îţi vin musafirii) şi *a te simţi bine*.

SĂ AI O CASĂ ARANJATĂ ÎNSEAMNĂ SĂ-ŢI PROTEJEZI VIAŢA

O locuinţă dezordonată mai rău te încurcă în cazul unei catastrofe naturale, al unui accident sau al unei urgenţe. Când ai prea multe lucruri, pierzi controlul: găseşti greu cutia cu medicamente, actele unei rude care tocmai a fost internată în spital sau a murit, lumânările şi chibriturile când s-a întrerupt curentul... Să nu uităm că, la cei mai mulţi dintre noi, o treime, două treimi sau chiar 90% din lucrurile pe care le avem în casă nu ne folosesc la nimic. Obiectele indispensabile sunt extrem de puţine. Aşa că păstraţi tot ce aveţi fiindcă chiar aveţi nevoie de ele sau doar pentru că nu le puteţi arunca? La ce bun să mai ţineţi lucruri pe care nu le-aţi atins de un deceniu şi pe care, probabil, nu le veţi folosi nici peste zece, douăzeci sau treizeci de ani?

ORDINEA ŞI TIPURILE DE PERSONALITATE, CULTURĂ, SOCIETATE

ORDINEA ÎNSEAMNĂ RESPECT FAŢĂ DE CEILALŢI ŞI RESPECT DE SINE

„Străduiți-vă mereu să cinstiți divinitatea în care credeți, chiar și în cele mai mărunte acțiuni cotidiene. Când măturați, faceți baie sau gătiți sunt tot atâtea prilejuri să vă arătați respectul și devotamentul față de această divinitate, care poate fi... chiar voi înșivă!"

ITSUO TSUDA, *Dialogul liniștii numite „obicei"*

Când le-am întrebat (cât de diplomatic m-am priceput) pe câteva persoane din anturajul meu de ce sunt dezordonate, au început să strige sus şi tare că detestă să-şi aranjeze lucrurile. Totuşi, unele dintre ele au recunoscut cinstit

că adesea nu se pot concentra pentru că fac mai multe lucruri o dată, altele au mărturisit chiar că se bizuie pe altcineva ca să facă ceea ce lor nu le place. „De aranjatul lucrurilor, mi-a spus cineva, se ocupă soţia mea. Ei îi place să facă asta." „Greşit!", îmi venea să-i răspund. Nici celorlalţi nu le place mai mult decât vouă să facă ordine. În schimb, le este mult mai greu să suporte dezordinea fiindcă nu sunt obişnuiţi cu ea şi suferă din această cauză.

Dacă vrei să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu cei apropiaţi, trebuie să ştii că, atunci când eşti dezordonat şi nu trăieşti singur, dai dovadă de lipsă de respect faţă de ei. Aranjându-ţi lucrurile te va ajuta nu doar să readuci pacea în căminul vostru, ci şi să te respecţi pe tine însuţi.

ORDINEA DEPINDE DE PERSONALITATEA FIECĂRUIA

> „Adevărata transformare se produce numai când ești total absorbit. [...] Acest mod de funcționare eliberează imediat un val mare de energie, care nu mai este blocată astfel, cum se întâmplă adesea, de propriile noastre gânduri. Și-atunci suntem mai veseli și ne simțim mai ușori, la propriu și la figurat."
>
> VICKI MACKENZIE, *O pustnică în zăpadă*

O prietenă, cu care vorbeam despre ordine, mi-a spus că, de curând, a participat la un congres şi, astfel, a împărţit camera de hotel cu o colegă încântătoare, inteligentă, dar

foarte dezordonată. „Colega aceasta, a continuat ea, îşi lasă lucrurile pe unde apucă. Dacă se descalţă în mijlocul camerei, exact acolo îşi lasă pantofii. Dacă bea cafea şi, între timp, îşi aminteşte de un document pe care vrea să-l scoată din geantă, îşi lasă cana pe jumătate goală în locul unde se află şi... apoi nici că-i mai pasă de ea. Când se spală pe dinţi, nu închide capacul de la tubul de pastă. După ce a folosit un obiect din geantă, în loc să-l pună tot acolo, cum ar trebui, îl lasă pe te miri unde. Şi aşa mai departe..."

Această lipsă de ordine a deranjat-o, desigur, pe prietena mea, care a adăugat: „Dimineaţa, când mă trezesc, îmi fac patul imediat ca să nu pară camera prea dezordonată şi ca să îmi pot face mai uşor planurile pentru ziua respectivă. Însă colega mea îşi lăsa patul nefăcut în camera noastră de la hotel. Pentru ea nu este un gest automat, în timp ce pentru mine este!"

De ce unele persoane sunt „ordonate" din fire şi altele, total „dezordonate"? Unii oameni nu se pot concentra decât dacă biroul lor este plin de hârţoage, alţii, dimpotrivă, simt nevoia să golească spaţiul din jurul lor înainte de a se apuca de ceva. Există, de asemenea, şi o altă categorie, cea a „falşilor dezordonaţi", care trăiesc într-un fermecător talmeş-balmeş, dar care ştiu exact unde şi-au pus lucrurile. Oare asta ţine de personalitatea fiecăruia sau de educaţia lui? Cumnata mea, Rié, este extrem de ordonată. Când se duce undeva, îşi pune geanta într-un loc pe care şi l-a ales, şi acolo va rămâne până când pleacă. Se pare că tatăl ei era foarte sever în privinţa păstrării ordinii.

Firește, nu putem generaliza fiindcă a face ordine este o formă de exprimare a propriei personalități, un mod de afirmare, un raport special pe care îl are fiecare cu obiectele lui. Însă putem remarca faptul că, adesea, majoritatea persoanelor dezordonate au o viață care seamănă cu felul lor de a fi, adică tot dezordonată. De asemenea, ele nu se pot organiza, altfel spus, nu pot lua hotărâri ținând cont de prioritățile din momentul respectiv. Prietena mea Akiko îmi povestea că, deși congresul nu dura decât patru zile, colega ei își golise aproape jumătate din șifonier, umplându-și valiza cu haine, fără să stabilească cu ce se va îmbrăca. Abia când a trebuit să se îmbrace ca să meargă la întrunirile oficiale, a început să fie stresată și a realizat că nu-și luase nimic care să se asorteze. Spre deosebire de ea, Akiko avea patru ținute complete: patru perechi de pantaloni și patru bluze. „Câte patru din fiecare, nu mai mult", a precizat ea.

Persoanele dezordonate nu pricep că își complică inutil viața. Ele nu au acest tip de inteligență practică. Nu-și dau seama nici că îi jenează pe cei din jurul lor, atunci când împart locuința cu altcineva. Așadar, ordinea este o chestiune care ține nu doar de personalitate, ci și de capacitatea de a te controla. Fiindcă dând dovadă de *selfcontrol* arăți că ești capabil să-ți asumi fiecare acțiune și să o duci până la capăt. De exemplu, să pui capacul la tubul de pastă de dinți și periuța la locul ei, după ce le-ai folosit. Deci, înainte de toate, să conștientizezi ce consecințe au acțiunile și gesturile tale. Asta înseamnă să fii „prezent" în tot ce faci, și nu cu mintea în altă parte. Să nu trăiești mereu „cu

procură" (în trecut sau în viitor), ci să conștientizezi clipa prezentă, chiar dacă asta nu contează prea mult pentru ce vei face mai târziu.

ORDINEA ȚINE DE CULTURA FIECĂRUIA

> „Apartamentul era foarte ordonat. De bună seamă, ea era meticuloasă. Avea un serviciu de ceai, un suport pentru scrisori și o mașină de cusut. Totul părea minuscul, ca pentru o cină intimă din jocurile copiilor."
>
> YOKO OGAWA, *Duioasele tânguiri*

La Kyoto, unde locuiesc, fiecare intrare într-o casă, fiecare porțiune dintr-o locuință, dintr-un magazin sau templu este amenajată, ordonată, aranjată cu minuțiozitate. De parcă orașul a organizat un concurs pentru cel mai organizat loc din lume. Dacă aici ar veni un psiholog occidental, le-ar pune tuturor locuitorilor diagnosticul de „alienare"! Dar, aici, ordinea face parte din cultură. Mai exact, o cultură puternic influențată de filozofia zen, disciplină care implică, înainte de toate, autocontrol, atât mental, cât și fizic. În Occident, angajăm pe cineva ca să ne facă menajul. Cine are resurse financiare plătește ca să i se facă ordine în casă. Astfel de persoane cred că la asta servesc banii: să pui pe altcineva să facă treburile pe care le consideri degradante și înjositoare. Dar trebuie să spunem că pe vremuri ordinea era o chestiune de etică. Trebuia să-ți

aranjezi lucrurile, aşa cum încercai să nu faci risipă sau să scrii îngrijit, fără ştersături, cu litere frumoase. Şi pentru etică nu căutăm explicaţii. Dar ordinea nu ne învaţă decât să avem o viaţă mai bună, în plan personal şi social?

ORDINEA ŢINE DE CIVILIZAŢIE

„Dacă n-am înțeles că civilizația modernă este, în principal, un complot împotriva oricărei forme de viață interioară, atunci n-am priceput nimic din ea."

G. BERNANOS, *Franța împotriva roboților*

Ordinea depinde şi de civilizaţia în care trăim. În unele ţări considerate sărace din punct de vedere economic, ea este singurul lux accesibil. Dacă vizitaţi cocioabele din mahalalele din India, veţi fi uimiţi să vedeţi că singura încăpere unde locuieşte toată familia este atât de curată încât mulţi bogătaşi de la noi, care au şi servitoare, ar fi invidioşi. De aici tragem concluzia că cine trăieşte într-un spaţiu foarte mic este ordonat, din necesitate. O asemenea persoană cunoaşte şi preţuieşte valoarea spaţiului pe care îl ocupă, folosind fiecare centimetru pătrat ca să se simtă mai bine. În schimb, în ţările considerate bogate, este de bun-gust să afişezi un comportament boem: aranjarea lucrurilor, ordinea – adică un mod de viaţă dezordonat – îi privesc pe cei care nu pricep nicio fărâmă de artă, pe cei care trăiesc ca nişte indivizi oarecare, pe cei care se lasă

mânaţi de un sistem ca oile de cioban. Adesea, un apartament *bobo*[1] trebuie să fie vraişte, cu lucruri împrăştiate aproape peste tot, obiecte de toate felurile zăcând, ca din întâmplare, în locuri nepotrivite. Totuşi, dezordinea, chiar dacă aceşti diletanţi se mândresc cu ea şi pare să aibă farmecul ei, este, în cele din urmă, un motiv de stres (ce-i drept, când eşti burghez boem e musai să consulţi un psihiatru! Şi e atât de demodat să fii „normal", fără probleme existenţiale!). Dar la fel de adevărat este şi că un om dezordonat, indiferent dacă e *bobo* sau nu, are deseori probleme psihice. Este îngrijorat, tulburat, uneori depresiv. Pe scurt, „deranjat".

[1] În limba franceză, abreviere curentă a sintagmei „burghez boem" (n. tr.).

ORDINEA CA TERAPIE

UN APARTAMENT ORDONAT TE PROTEJEAZĂ DE HAOSUL EXTERIOR

„Să ordonezi, să arunci, să triezi... Să aranjezi este, de multe ori, cel mai bun mod de a scăpa de angoasă și de neputință."

Articol din *Psychologie Magazine*, ianuarie 2013

Să aranjezi este o metodă bună de a avea grijă de tine. Când eşti împăcat cu tine, te simţi bine în pielea ta şi, prin urmare, nu ai probleme psihice. Un apartament ordonat îţi aduce linişte în suflet. Trăim vremuri confuze: catastrofe naturale, instabilitate economică, schimbări sociale peste tot... Zilnic, prin diferitele medii de informare, în casa noastră intră toate formele de haos din lume. Aşadar, dacă măcar în spaţiul tău intim faci puţină ordine, creezi o oază

de pace, stabilitate şi stare de bine. Şi-atunci să-ţi aranjezi lucrurile înseamnă să nu te laşi copleşit de haosul din exterior, să te protejezi, să te asiguri că, cel puţin, spaţiul tău nu se schimbă.

DEZORDINEA ȘI MIZERIA POT PREVESTI DEMENȚA SENILĂ?

„Boala bunicii mele avansa tot mai mult. Niciodată n-a putut să aranjeze sau să arunce lucruri, dar atunci a început să adune și mai multe. Așa a trăit, tot mai retrasă în dezordinea ei."

MAY YURURI, *În casa mea nu e absolut nimic*

La unii oameni care sunt, din fire, dezordonaţi, cu cât îmbătrânesc, cu atât casa lor este tot mai murdară şi mai plină: nu poţi găsi nimic acolo. Treptat, îşi pierd memoria. În plus, un apartament ticsit devine un loc în care, la un moment dat, nu mai poţi face deloc ordine. Sunt atât de multe lucruri încât reprezintă un obstacol pentru cine se mişcă greu şi începe să se clatine, să cadă şi să se rănească. Cadrul de scaun de mers rulant nu poate circula printre atâtea obiecte şi atunci respectivele persoane sunt nevoite să meargă la un azil de bătrâni. În Japonia, una dintre ţările campioane la numărul de centenari, s-a constatat că, în general, cei care nu pot să-şi trieze singuri lucrurile prezintă cel mai mare risc de a suferi de boli psihice şi că,

în schimb, cei care sunt mai maleabili din punct de vedere psihologic se adaptează mai uşor la bătrâneţe. Femeia de 86 de ani, care continuă să se ocupe de cafeneaua unde obişnuiesc să merg, îmi povestea că, împreună cu soţul ei, a locuit într-o casă mare, dar, întrucât el a murit acum opt ani, de curând, a chemat o firmă de curăţenie... tipic japoneză: distruge tot ce ia, după un ceremonial şintoist: prin ardere! Bătrânica nu voia ca, după moartea ei, alţii să „maltrateze" toate acele obiecte care au însoţit-o şi au bucurat-o de-a lungul vieţii. Mi-a explicat, cu o privire strălucind de satisfacţie şi prefăcându-se că mătură în jurul ei, că totul a fost ars, complet şi cu grijă. Apoi a adăugat că se pregătea să se mute într-un alt apartament, mult mai mic decât cel în care locuise până atunci şi mai potrivit pentru vârsta ei. Era pur şi simplu încântată de întorsătura pe care o luase viaţa ei!

ARANJÂND ÎNVEŢI SĂ TE CUNOŞTI MAI BINE

„Să te cunoşti pe tine însuţi înseamnă să-ţi cunoşti trupul, mintea şi sufletul."

B.S.K. IYENGAR, un mare maestru de yoga

Când vrei să-ţi aranjezi lucrurile, prima etapă este să te gândeşti cum le clasezi, cum le alegi şi cum le triezi. Asta îţi limpezeşte mintea, te ajută să găseşti idei noi şi te obligă să-ţi reevaluezi obiceiurile (atât pe cele bune, cât şi pe cele

proaste), gesturile, nevoile, dorinţele. Astfel, înveţi să te accepţi aşa cum eşti, să faci diferenţa între nevoi şi dorinţe, iar uneori, să devii conştient de pasiunile pe care încă le ascunzi în tine. Dacă visezi de mult timp să bei ceaiul după ritualul englezesc, adică să bei mereu acelaşi amestec de plante, în acelaşi loc şi la aceeaşi oră, cum se întâmplă în vechile familii britanice, dar te simţi atrasă şi de alte tipuri de ceai, atunci când vei face ordine vei înţelege că nu îţi place doar să faci ceaiul după un anumit ritual, ci că este şi un hobby pentru tine. O asemenea conştientizare se va traduce, poate, în practică prin amenajarea unui mic colţ din casa ta cu tot ce trebuie pentru această activitate (ustensile, recipiente, ceainice pentru fiecare tip de ceai, masă ori tavă, fotoliu etc.).

Aranjându-vă lucrurile, poate veţi descoperi că aveţi o pasiune la care visaţi de multă vreme fără să fiţi conştienţi de ea şi, atunci, o veţi putea pune în practică. Aşadar, veţi mai gusta dintr-o altă mică plăcere a vieţii şi, din acest motiv, aranjatul lucrurilor este o sursă de dezvoltare personală. Când vă ordonaţi diferitele obiecte, le grupaţi, veţi descoperi – cine ştie? – că în sufletul vostru se ascunde un colecţionar! Am remarcat la o prietenă, în timp ce vorbeam cu ea despre blocnotesurile noastre, că şi le păstrase pe toate, atât pe cele mai vechi, cât şi pe cele mai noi, aşezându-le cu grijă pe o etajeră din biroul ei. Coperţile lor din piele, marginile lor aurite, designul lor special alcătuiau o unitate încântătoare. După cum se vede în acest exemplu, aranjarea lucrurilor poate, deci, să trezească în noi unele pasiuni nebănuite şi să ne îmbogăţească existenţa cu noi bucurii!

În trecut, viaţa nu era neapărat mai bună, chiar dacă avem unele nostalgii. Era doar diferită. Nu ne împiedică nimic să păstrăm ce era bun atunci, adică, în general, să vrem să ne folosim, din nou, bunul-simţ. Altfel spus, să nu trăim oricum, ci, dimpotrivă, să-i imităm pe strămoşii noştri, să trăim cu grijă şi fără grabă, încercând să găsim echilibrul între timpul petrecut la locul de muncă şi cel dedicat pasiunilor noastre, între timpul pe care îl rezervăm pentru noi şi cel pe care îl dedicăm celorlalţi (familiei şi prietenilor noştri).

FĂCÂND ORDINE, ÎNVEŢI SĂ FII ATENT LA SENZAŢIILE TALE

„Viaţa este atât de scurtă încât nu-ţi permiţi să te plictiseşti nici măcar o oră."

GEORGES COURTELINE

Aranjarea lucrurilor, ca şi curăţenia, poate fi un motiv de împlinire şi de meditaţie în timpul căreia te ocupi numai de tine. Să nu te grăbeşti, să fii conştient de fiecare gest pe care îl faci, de fiecare obiect care te ajută să înceteneşti şi să realizezi că aici este bucuria, chiar în faţa ta, şi nu într-un viitor ipotetic. Aranjarea, dacă o facem fiind pe deplin conştienţi de ea, ne face să trăim senzaţii reale şi prezente. Şi ceea ce simţim în prezent ne ajută să fim fericiţi: dacă vei căuta în memoria ta amintiri de fericire

intensă, sunt mari şanse ca acestea să corespundă unor momente când simţeai că te bucurai din plin de viaţă şi asemenea experienţe aparţineau, probabil, prezentului. De exemplu, atunci când ai frământat aluatul pentru pâine împreună cu mama ta, când ai mers cu picioarele goale prin iarba proaspăt cosită sau când ţi-ai lustruit o mobilă veche cumpărată de la un târg de antichităţi. De altfel, sunt mulţi cei care recunosc că aranjarea lucrurilor îi calmează şi le diminuează stresul.

ORDINEA TE AJUTĂ SĂ-ŢI PERCEPI ALTFEL SIMŢURILE

„Când priveşti, trebuie doar să priveşti; când auzi, doar să auzi; când simţi, guşti, atingi, nimic altceva decât să simţi, să guşti, să atingi."

Din învăţăturile lui BUDDHA

Să fii prezent pentru tine înseamnă să fii cu mintea în interiorul tău, în contact cu senzaţiile tale corporale, cu obiectele tale, să simţi din ce sunt făcute, cum miros, să redescoperi, de pildă, ce simţi când atingi o bucată de ceramică neşlefuită sau cum miroase un obiect din piele. Înseamnă să fii absorbit de ce faci chiar atunci: foloseşte-ţi simţurile, experimentează tot ce îţi oferă lumea din jurul tău, zgomotele, formele, culorile, texturile ei. Redescoperă lucrurile nu doar cu privirea, ci cu toate simţurile. Când pui mâna pe un pulover, simţi cât este de moale? Când ridici

un pahar din cristal, te minunezi cât este de uşor? Oamenii de ştiinţă au descoperit că inima ne bate mai încet atunci când conştientizăm ce simţim ţinând în palmă un obiect. Oratorii folosesc această tehnică pentru a-şi stăpâni emoţiile. Iau în mână un marker sau un microfon şi este suficient să se concentreze asupra senzaţiei respective pentru ca ritmul cardiac să încetinească, respiraţia să revină la normal şi vocea să fie mai puternică. Şi asta deoarece se concentrează mai mult pe ce simt şi capătă mai multă încredere în ei înşişi.

Această experienţă de conştientizare a senzaţiilor fizice ne poate ajuta şi să eliminăm anumite obiecte care, chiar dacă ni se par frumoase, totuşi, din motive pe care nu le cunoaştem neapărat, ne dau o senzaţie neplăcută. De exemplu, puneţi o vază în faţa voastră. Priviţi-o cu atenţie, apoi încercaţi să uitaţi cum arată şi luaţi-o în mână. Ce simţiţi în carnea din degetele voastre şi din palmă? N-ar fi cazul să-i mulţumiţi şi, apoi, să vă luaţi adio de la ea? Aranjând, înveţi să te reîntorci în universul tău de obiecte şi să-l îmbogăţeşti cu unul de senzaţii.

UN APARTAMENT ORDONAT TE AJUTĂ SĂ TE CONCENTREZI

„Să aranjezi înseamnă să nu te lași copleșit de haos și de confuzie."

OLIVIER DOUVILLE, psiholog clinician și psihanalist

Dezordinea, aşa cum ştim, ne împiedică să ne concentrăm. Şi atunci ce se întâmplă? Proiectele nu înaintează fiindcă facem lucrurile pe jumătate şi ne enervăm, iar în sinea noastră avem acea senzaţie neplăcută că stăm pe loc şi chiar că regresăm. Psihicul nostru se epuizează într-un permanent „du-te-vino" între trecut (cum am trăit în dezordine) şi viitor (ce ar trebui să facem), în timp ce prezentul este ca o paranteză pe care o suportăm în fiece clipă şi în fiecare zi. Nu există prezent pentru persoanele care trăiesc în dezordine. În schimb, un mediu ordonat, luminos, impecabil, „nepoluat" din punct de vedere vizual (deci şi psihic) de obiecte îngrămădite la întâmplare te ajută să te concentrezi, să ai idei clare şi structurate. Clipele petrecute într-un astfel de loc nu te mai îmboldesc nici să te apuci de triere, nici să-ţi organizezi lucrurile, ci te ajută să te concentrezi 100% la ce faci în acel moment. Iar când trupul şi mintea au nevoie de odihnă, nu-ţi rămâne decât să te laşi sedus de ordinea care îţi aduce atâta linişte.

2

TRIEREA

„Coșul de gunoi este cel mai bun obiect pentru aranjare."

FRÉDÉRIC DARD

Mulți oameni cred că să aranjezi și să te debarasezi de ceva înseamnă același lucru. Însă, dacă este adevărat că atunci când faci ordine ți se întâmplă și să arunci diverse lucruri, deseori aranjarea se rezumă doar la găsirea unui loc care să fie cât mai departe de tine, pe care să nu-l vezi zilnic și unde să-ți abandonezi dezordinea. Subiectul principal al cărții de față nu este cum să scapi de lucrurile îngrămădite (pentru asta, citiți *Arta esenței*). Totuși, în capitolul următor, ne adresăm celor care vor să aibă cât mai multe lucruri. Fiindcă să aranjezi, în sensul profund al termenului, presupune, mai întâi, să arunci, să elimini, să dai sau să vinzi. Și, desigur, cu cât ai mai puține lucruri, cu atât le vei putea aranja mai bine. Dacă nu aveți comportamentul patologic irepresibil al celor care adună diverse obiecte și nu sunt în stare să arunce niciun fir de ață, atunci nu are rost să-l citiți. Deși, cine știe... bogăția materială pune stăpânire pe viața noastră mult mai repede decât ne închipuim!

CUM TE PREGĂTEȘTI DE TRIERE

INTERIORUL CASEI ESTE A DOUA NOASTRĂ PIELE

„Rareori o minte senină se oglindește într-un interior supraîncărcat."

DR. FRÉDÉRIC SALDMANN, *Marea ordine*

Ca să pari mai slab, nu ajunge să-ți ascunzi colăceii de grăsime sub un pulover larg, tot așa, ca să faci ordine, nu e suficient să muți lucrurile de care nu ai nevoie, pe care nu le folosești sau care nu-ți plac într-un loc unde nu se văd. Deci, marea Ordine (cu „O" mare) trebuie neapărat să treacă printr-o etapă-cheie care se numește *eliminare*. Știm cu toții că acumularea de obiecte inutile sau demodate este dușmanul numărul 1 al ordinii, chiar dacă, în mod paradoxal, se întâmplă uneori ca tocmai „maximaliștii" (spre

deosebire de „minimaliști") să fie cei mai pricepuți la aranjarea lucrurilor: le place atât de mult să adune, încât, ca să-și ascundă viciul, sunt campioni în arta de a face o „falsă" ordine. Nimeni nu-i întrece la aranjare când e vorba să câștige mai mult loc. Și, pentru ei, asta înseamnă încă un mod de a îngrămădi mai multe lucruri. Firește, casele lor seamănă între ele, la o primă privire, dar ce se întâmplă când le trebuie niște pahare de cristal, îndesate în spatele unui maldăr de farfurii, la care nu pot ajunge decât după ce au scos o colecție de inele pentru șervețele, două carafe și o tavă plină cu platouri mici pentru tapas? Știm foarte bine că cei care se pricep „să aranjeze", în general, nu se pricep și „să arunce". Iar dacă par că și-au însușit foarte bine arta de a pune lucrurile unele peste altele, e pentru că... nu le folosesc niciodată! Se întâmplă chiar ca unele locuri aparent dezordonate să fie, de fapt, mai bine aranjate decât acele case unde nimic nu este aruncat la întâmplare, dar în care nu poți deschide un dulap fără să te trezești cu o avalanșă de tot felul de obiecte ce se rostogolesc peste tine.

PRIMA ETAPĂ PRELIMINARĂ: IMAGINEAZĂ-ȚI CUM AR ARĂTA INTERIORUL MULT VISAT

„Oamenii au reușit să adune o masă enormă de obiecte, remarcă Zosima, dar și bucuria în lume a mai scăzut."

DOSTOIEVSKI, *Frații Karamazov*

Gata, te-ai hotărât! Vrei să-ți aranjezi lucrurile, să faci ordine o dată pentru totdeauna în casa ta (şi, cine ştie, poate chiar în viaţă)! Dar, pentru asta, înainte de a pune în practică ce ți-ai propus, trebuie să parcurgi o primă etapă absolut necesară: vizualizarea interiorului ideal în care ai vrea să trăieşti. Aşa că, încearcă să îţi aminteşti cum arăta locul în care stai acum atunci când l-ai vizitat prima oară şi era încă gol, numai bun pentru orice încercări. Iată ce mi-a povestit o specialistă în design interior: o femeie în vârstă a contactat-o fiindcă nu mai putea să trăiască în mizerie şi în dezordine. Când ea a întrebat-o cum îşi imagina viaţa ei ideală, chipul bătrânei s-a luminat brusc: „Mi-ar plăcea să trăiesc ca o fetiţă, să fiu veselă, să am o cuvertură de pat roz şi un abajur alb. Camera mea să miroasă frumos de la aromele de plante, să beau un ceai parfumat, să ascult muzică clasică, să am loc pe covor ca să fac yoga şi, astfel, să slăbesc ca să mă simt din nou bine în pielea mea. Vreau să fiu fericită."

Dar tu cum îţi imaginezi viaţa ta ideală, rămânând, totuşi, în limitele posibilului? Dacă ai doar o idee vagă, răsfoieşte câteva reviste, reflectează, încearcă să-ți imaginezi. Ceea ce contează este să ştii exact ce vrei, desigur, cu condiţia să nu amesteci nici stilurile, nici dorinţele, iar gustul tău să fie sigur şi perfect (nu prea merge să pui un vas tajine[1] lângă boluri chinezeşti şi furculiţe din argint!).

[1] Vas de lut, emailat sau pictat, cu două componente: o farfurie rotundă, puţin adâncă, şi un capac conic, înalt, care păstrează aburul în interior (n. tr.).

Aşadar, înainte de a începe aranjarea propriu-zisă a obiectelor, trebuie să ştii ce vrei, să găseşti mental unele răspunsuri, să le notezi pe un carnet sau să faci liste. Apoi, totul va decurge ca prin minune, cu uşurinţă, optimism şi bucurie.

A DOUA ETAPĂ PRELIMINARĂ: REZERVĂ-ŢI TIMPUL NECESAR ŞI APUCĂ-TE DE TREABĂ SINGURĂ

„Ca să fii fericit, trebuie să acționezi: nu aștepta, mai întâi, să fii fericit și, apoi, să faci ceva, fiindcă vei fi fericit numai dacă acționezi."

SYLVAIN TESSON,

într-un interviu realizat de Céline Laflute și Claire Mione

Înainte de toate, fixează-ţi în agendă o dată precisă când vei începe marea aranjare. Vei fi mai eficientă dacă îţi rezervi mai mult timp decât dacă încerci să „ciupeşti" puţin răgaz, din când în când. Asigură-te că eşti singură şi calmă. De asemenea, este important să te ocupi numai de asta (adică nu este doar una dintre multe alte priorităţi) între orele pe care ţi le-ai stabilit. Ai nevoie de o jumătate de zi, de o zi întreagă sau chiar de trei zile, dacă se poate, chit că îţi vei lăsa soţul şi copiii pe mâna soacrei. În acest răstimp, să nu îţi programezi masa la restaurant, nici vizite medicale, nici ieşiri cu prietenii. Un alt aspect important: în această etapă de eliminare, ar fi bine să acţionezi singură ca să nu fii influenţată când alegi ce păstrezi şi ce

arunci. Doar pentru obiectele care sunt ale altcuiva îţi trebuie acordul persoanelor respective, dar cu condiţia ca ele să poată să se ocupe de asta singure. Dacă te lasă pe tine să le aranjezi, să le cureţi şi să ai grijă de ele, atunci tot tu vei hotărî ce să faci cu ele. Totuşi, cu ceva timp înainte, poţi să-i informezi pe cei cărora le aparţin ce vrei să faci cu obiectele lor şi, astfel, ei să mai aibă timp de gândire.

SĂ ARUNCI POATE DEVENI O PASIUNE

„După ce el m-a părăsit, am vrut să mor. Îmi închipuiam deja cum va fi înmormântarea mea. Dar, înainte de asta, îmi ziceam, trebuie să arunc tot ce nu vreau să fie văzut: fotografii proaste, scrisori de la prietenele mele din liceu, lenjerie de corp uzată, jurnal intim. [...] Şi-atunci am început să arunc. Dar, când am început s-o fac, s-a schimbat brusc ceva în inima mea: în loc să fiu tristă, am simţit altceva: satisfacţie. Şi încă ce satisfacţie! De fapt, am descoperit că era plăcut să arunci."

MAI YURURI, *În casa mea nu e absolut nimic*

La ce bun să păstrezi lucruri din trecut dacă ele nu te lasă să trăieşti în prezent? Cei care trăiesc într-un mediu încărcat văd mereu cum le dispar obiectele, aproape în mod firesc. Şi, cu toate acestea, numărul lor tot nu scade. Dacă chiar nu poţi să arunci, atunci, într-o primă etapă, închiriază o boxă şi depozitează acolo, timp de câteva luni,

lucrurile de care nu mai ai nevoie. E puţin probabil ca, mai târziu, când le vei scoate, să ai chef să le mai păstrezi. Desigur, banii pe care îi vei cheltui pentru închirierea boxei nu sunt tocmai puţini, dar măcar asta te lasă să te mai gândeşti. În plus, te ajută să-ţi iei adio de la lucrurile pe care deja le-ai uitat după câteva săptămâni sau luni. Apoi, încearcă să nu te mai gândeşti că aruncatul înseamnă risipă. Adevărata risipă este să-ţi încarci mintea gândindu-te la lucruri „moarte", inutile sau triste. Să ai grijă să nu mucegăiască, să nu le mănânce şobolanii sau să nu ţi se fure. Şi, aşa cum ştim cu toţii, înseamnă să plăteşti mai mult decât este cazul (chirie, taxe locale, impozite funciare, asigurări, sisteme antifurt...). Când vei înţelege că a trăi cu strictul necesar înseamnă să trăieşti uşor, fericit, liber, atunci vei reuşi, treptat, să te debarasezi de ce nu-ţi trebuie. Şi vei vedea cât e de minunat! În sfârşit, iată ultimul test ca să afli dacă ai nevoie sau nu de un obiect: dacă eziţi în privinţa utilităţii lui înseamnă că nu îţi este necesar, fiindcă, dacă ţi-ar fi fost util, nu aveai deloc îndoieli.

PREGĂTIRILE CONCRETE PENTRU TRIERE

„O zi de brumă –
Camera mare
Este goală şi liniştită."

ISSA, haiku

Unele persoane recomandă ca trierea lucrurilor să se facă porţiune cu porţiune, încăpere cu încăpere sau dulap cu dulap, pentru a nu ne descuraja. Această metodă este bună când ai puţine lucruri de triat, dar nu te ajută să identifici tot ce deţii şi să ai o privire de ansamblu. De exemplu, dacă hotărăşti să triezi lucrurile din bucătărie, probabil, vei găsi câteva salatiere pe care le vei pune la un loc, dar, peste o săptămână, când te vei apuca să faci ordine în living, vei descoperi alte salatiere şi, deci, vei avea de două ori mai multe decât îţi trebuie. Avem atâtea lucruri al căror număr ne covârşeşte, încât nici nu ne mai dăm seama că, deseori, le avem în dublu, triplu exemplar sau chiar mai mult, şi asta se întâmplă în toată casa. Prin urmare, ar fi mai bine să ne apucăm de triat nu în fiecare cameră, ci pe categorii de obiecte. Ca să facem marea triere, cea mai bună metodă este să punem toate lucrurile dintr-o categorie pe un covor mare (pe care, mai înainte, l-am golit – chiar dacă pentru asta a trebuit să scoatem canapeauna din living – şi apoi l-am curăţat cu aspiratorul).

Îţi trebuie neapărat această suprafaţă mare nu doar ca să ai o imagine de ansamblu a ceea ce vei avea de triat, ci şi ca să poţi întinde sertarele compartimentate, cutiile, pungile de gunoi etc. Abia după ce ai aruncat tot ce este inutil, nefolosit, vechi, spart sau, pur şi simplu, neplăcut, poţi să începi marea aranjare. Dar de asta te vei ocupa mai târziu.

PREGĂTEŞTE-ŢI SUFICIENTE CUTII, DULAPURI COMPARTIMENTATE, PUNGI, ETICHETE ETC.

> „Când am făcut ceva cu trup şi suflet, rezultatele obţinute m-au surprins şi pe mine."
>
> VICKI MACKENZIE, *O pustnică în zăpadă*

Ca să faci marea triere, va trebui să găseşti în ce să pui obiectele pe care vrei să le păstrezi. Iar metoda de aranjare propusă de această carte este să aşezi totul în dulapuri şi în cutii compartimentate, cutii cu capac, coşuri etc. Iată de ce ai nevoie:

- dulapuri compartimentate (mari, mici, pe rotile): poate că vor mai trebui şi altele, dar, deocamdată, foloseşte-le pe cele „provizorii". Vei vedea mai târziu dacă pot fi mai bine adaptate. Pentru moment, poţi utiliza cutii din plastic şi cutii de carton fără capac, coşuri mai mici şi mai mari. Pe scurt, tot ce-ţi pică în mână, până când vei deprinde adevărata artă a aranjării, ca să pui în recipiente separate şi pe categorii tot ce ai hotărât să păstrezi (lenjerie de corp, vaze, ustensile de patiserie etc.).
- saci din plastic transparent cu fermoar; sunt foarte buni pentru obiectele mici (bijuterii, baterii, bobine de aţă, elastice de croitorie...). Sunt de toate dimensiunile. Includem aici şi pungile de congelare. După ce le-ai umplut, chiar dacă nu conţin decât un singur obiect, pune-le în cutii sau dulapuri compartimentate care, şi

ele, trebuie să fie etichetate (instrumente de croitorie, creioane de colorat pentru copii etc.).

- bandă adezivă de protecţie, precum cea folosită de zugravi pentru a proteja ramele ferestrelor. Aceste benzi se rup cu mâna şi se dezlipesc foarte uşor, fără să lase urme. De asemenea, va trebui să scrii, cât se poate de clar, ce se află în aceste pungi sau în aceşti saci (mărimea cearşafului, numele persoanei care ia medicamentele respective etc.), chiar dacă conţinutul lor este evident. Pentru asta ai nevoie şi de markere.
- bibliorafturi ca să clasezi documentele şi dosare ca să le aşezi pe subcategorii în interiorul acestora. Chiar dacă ai doar un singur document dintr-o anumită categorie, foloseşte un dosar separat. Totuşi, aceste dosare vor fi provizorii până când vei face adevărata aranjare şi vei hotărî să investeşti în bibliorafturi solide. Cele pe care le facem singuri cu ce avem la îndemână sunt inestetice, deprimante şi puţin rezistente. Deoarece hârtia este un material greu, este preferabil să foloseşti bibliorafturi cu şină metalică, cum sunt cele utilizate la notariat, de calitate: fiind rezistente, vei putea păstra în ele anumite documente chiar şi o viaţă întreagă. Aşadar, merită să investeşti în bibliorafturi de cea mai bună calitate, fără să te uiţi la bani. Nu ezita să te organizezi ca un profesionist.
- saci de gunoi şi scotch lat pentru ce vrei să arunci, să dai sau să reciclezi. Lipeşte bine pungile ca să nu fii tentată, mai târziu, să le deschizi din nou.
- umeraşe: va trebui să le ai la îndemână ca să pui hainele pe care te hotărăşti să le păstrezi. Dacă ne gândim

mai bine, după cuie, umeraşele sunt cele mai elementare obiecte de aranjare!

ÎN CE ORDINE VEI TRIA

„Ca să-ți atingi scopul, trebuie să împarți fiecare etapă în mai multe etape mici. E un lucru atât de evident, încât mulți oameni fie îl trec cu vederea și îl uită, fie îl supraestimează."

DAN MILLMAN, *Legile minții*

Nu dispera din cauza dezordinii care e în jurul tău şi care e aparent insuportabilă: vei grupa toate lucrurile pe categorii, acţionând după cum urmează:

1. hainele şi orice alt obiect din pânză (cearşafuri, cuverturi...);
2. cărţile şi documentele;
3. vesela, ustensilele de bucătărie şi alimentele;
4. mărunţişurile (obiecte de papetărie, aparate electronice mici, DVD-uri, CD-uri, instrumente de bricolaj, medicamente, bijuterii, pungi, pantofi...);
5. suvenirele şi obiectele cu valoare sentimentală.

E foarte important să respecţi această ordine: dacă începi cu tot ce este din pânză, vei vedea un efect imediat şi aproape magic în prima etapă de aranjare. Fiindcă, deseori, aceasta este categoria care ocupă cel mai mult

spațiu în majoritatea locuințelor și care creează cea mai mare dezordine. Când vei termina de triat asemenea obiecte, vei simți o satisfacție atât de mare, încât vei avea și mai mult curaj să te apuci de restul. La fel de important este să te ocupi la sfârșit de trierea „suvenirelor" (scrisori, fotografii, jucării din pluș etc.), fiindcă este categoria care se triază cel mai greu, din punct de vedere emoțional. Dacă, mai întâi, ai scăpat de ce era inutil, pe urmă vei fi mai bine „antrenată" și capabilă să te ocupi rațional de domeniul „emoțiilor", o categorie care necesită mult mai mult timp și energie decât celelalte. În sfârșit, ultimul sfat este să nu te uiți la fotografii; mai târziu va veni și rândul lor să fie sortate și clasate.

ȘI DACĂ LUCRURILE AU SUFLET?

„Să meditezi nu înseamnă să stai doisprezece ani într-o peșteră, ci să trăiești viața cotidiană cu tot ce are ea."

VICKI MACKENZIE, *Interviu*

Acum va trebui, ca orice muncitor plin de sârg, să pregătești terenul pe care vei acționa eficient. Primul pas a fost să grupezi obiectele dintr-o categorie și să pregătești sertare compartimentate, cutii etc. Al doilea pas va fi „să plonjezi" într-o anumită stare de spirit, adică să te uiți cu atenție la fiecare lucru pe care îl ai în față, unul câte unul, fără să-ți scape niciunul. Firește, este o metodă tipic

„japoneză", pentru că Țara Soarelui-Răsare s-a născut din șintoism, cult în care fiecare piatră, fiecare manifestare a naturii (ploaia, apa, vântul) și chiar fiecare lucru este înzestrat cu suflet. Așadar, fiecare dintre ele merită atenția ta, indiferent dacă îți place sau nu. N-a intrat în viața ta din întâmplare! Acesta este momentul în care vei decide dacă va continua să trăiască în locuința ta și alături de tine sau nu. Acționează în liniște, cu metodă și concentrare. Oprește radioul sau combina muzicală. Altfel, riști să nu te mai poți concentra sau să fii cu mintea altundeva, nu aici, pe covorul cu obiecte de triat. Cât faci asta, nu te îndepărta niciodată de următoarea formulă magică: „Voi arunca totul, în afară de ce este indispensabil și de ce mă bucură cu adevărat. Celelalte sunt doar resturi și ocupă spațiul degeaba, încetinindu-mi evoluția."

Uită și ideea că trebuie să-i dai lui Petru sau lui Pavel din lucrurile de care vrei să scapi. Generozitatea nu înseamnă să muți povara ta pe umerii altora. Persoanele prea drăguțe sau prea slabe acceptă ce li se dă, dar oare ar fi ales obiectul sau haina pe care i-am dat-o? E mai bine să le donezi unor asociații sau să le arunci. Dacă eziți între două obiecte pe care le ai în dublu exemplar, alege-l pe cel mai mic, pe cel mai ușor. Apoi... vorbește cu fiecare dintre ele și imaginează-ți ce răspunde. Întreabă-l dacă e fericit în casa ta, dacă se simte iubit, îngrijit, util, valorizat, dacă ar prefera să fie altundeva sau, pur și simplu, să dispară fiindcă a obosit să mai trăiască. Probabil că toate lucrurile pe care le-ai închis într-un dulap, într-o pivniță sau – și mai rău! – într-o boxă de depozitare sunt nefericite. *Tu* le-ai

făcut nefericite şi, totodată, ai acţionat împotriva propriei tale fericiri: să trăieşti doar cu ceea ce îţi place la nebunie, cu tine însuţi. Dacă ai hotărât să le dai o altă viaţă (în casa altcuiva), aceste lucruri – o jucărie din pluş, un fular tricotat manual... – vor înţelege că tu, la fel ca şi obiectele pe care ai hotărât să le păstrezi, vei fi mai fericit fără ele. Mulţumeşte-le pentru fericirea pe care ţi-au adus-o în suflet atunci când le-ai cumpărat, primit sau creat şi spune-le adio. Dacă chiar nu poţi să renunţi la unele dintre ele, atunci pune-le într-un mic geamantan, cu condiţia ca acesta să nu fie prea voluminos. Dacă faci trierea cu maximă concentrare, amintirea ei îţi va rămâne multă vreme în suflet şi, apoi, te va ajuta să nu mai aduni în jurul tău lucruri nedorite.

Iubeşte şi respectă fiecare lucru care este al tău, dar nu le mai lăsa pe unele dintre ele să ajungă, nefericite, într-o pungă sau într-o cutie. Merită o soartă mai bună. Şi ele au dreptul să fie respectate.

TRIEREA PE CATEGORII

ÎMBRĂCĂMINTEA ŞI ALTE ARTICOLE DIN PÂNZĂ (CEARŞAFURI, CUVERTURI...)

Aşază hainele în teancuri separate: mai întâi, cele pentru exterior (paltoane, sacouri, fulgarine) şi costumele, apoi cele pentru partea superioară a corpului (cămăşi, pulovere, tricouri) şi, în sfârşit, cele pentru partea inferioară (pantaloni, fuste). Pe urmă, alege ţinutele folosite la ocazii speciale (sport, petreceri, plajă, îmbrăcăminte de casă, haine pentru grădinărit). După aceea, rufele „mici" şi accesoriile (curele, eşarfe, mănuşi, pălării). Probează fiecare haină: ţine-o cu ambele mâini, lipeşte-o de tine şi întreabă-te: „Îmi place? Atunci de ce nu o port niciodată, deşi îmi place atât de mult?" Nu are nicio importanţă dacă este veche şi catifelată sau dacă te-a costat o avere.

Dacă hotărăşti să te desparţi de ea, mulţumeşte-i şi pune-o în punga cu haine „de aruncat" sau „de dat". Cât priveşte lenjeria de casă (pături, prosoape de baie, şervete de masă), păstrează doar câte două seturi pentru fiecare pat şi pentru fiecare persoană, sau pentru eventualii invitaţi.

CĂRŢI ŞI DOCUMENTE

„De fapt, ca pentru orice lucru în viață, dacă faceți ceva ce nu vă place cu adevărat, căpătați o rezistență interioară și totul se înfăptuiește foarte lent."

VICKI MACKENZIE, *O pustnică în zăpadă*

Deşi ţi se pare mai uşor să triezi această categorie chiar acolo unde se află (de regulă, pe etajere), întinde totul pe jos: cărţile şi documentele care stau pe rafturi „dorm". Au nevoie să fie „trezite", aerisite. Cum ai făcut şi cu hainele, ia-le pe rând. Trebuie să decizi imediat ce vei face cu ele şi aranjează-le astfel: romanele la romane, cărţile practice (dicţionare, cărţi de reţete, cărţi ilustrate, reviste...) la cărţi practice, blocnotesurile la blocnotesuri şi aşa mai departe. Pune deoparte albumele, fotografiile şi negativele: îşi vor aştepta rândul să fie triate. La fel şi cu prospectele, broşurile şi alte documente la care încă n-ai avut timp să te uiţi. Aruncă manualele de instrucţiuni, dacă ai un computer personal: majoritatea acestora pot fi găsite pe Internet, iar dacă le păstrezi, pune-le lângă obiectele respective (manualul televizorului lângă

televizor, instrucţiunile de la jucăriile copiilor într-un bibliorаft din camera lor, la care pot ajunge uşor...). Pentru documentele cu format diferit de cel obişnuit (radiografii medicale, desene, afişe mici, fotografii mari, picturi, colaje...), foloseşte blocurile mari de desen: le poţi strecura uşor în spatele unei mobile sau al unui dulap. Nu uita să scanezi documentele importante sau, pur şi simplu, să le fotografiezi pentru ca apoi să le stochezi în computer sau în adresa de e-mail, scriind pe fişier numele tău sau un pseudonim.

În sfârşit, adresele, numerele de telefon, calendarul cu planificarea activităţilor din casă clasează-le pe toate într-un bibliorаft mare. Pune separat numărul de telefon al instalatorului, al agentului care livrează pizza, al medicilor, listele de cumpărături, de cărţi sau filme care merită văzute, programul autobuzelor, reţetele de bucătărie decupate de prin ziare, precum şi reţetele încă valabile, facturile pe care ar trebui să le plăteşti în următoarele zile ca să nu-ţi încarci memoria cu ele... Dar, atenţie să nu-l încarci prea mult, altfel îşi pierde eficacitatea. Nu trebuie să răstorni în el tot ce găseşti în cutia de scrisori sau în geantă, ci să rămână un obiect foarte practic în care orice informaţie poate fi găsită cât ai zice peşte.

VESELA, USTENSILELE DE BUCĂTĂRIE ŞI ALIMENTELE

„Calitățile prin excelență feminine – dar pe care le au și mulți bărbați – sunt claritatea și agerimea minții [...].

Femeile vor lucruri solide și concrete, să ajungă la o stare de calm și stabilitate. Mai întâi creează concepte, apoi încearcă să extragă elemente concrete. Când întâmpină o dificultate, ele găsesc mereu o soluție practică, reducând totul la strictul necesar."

VICKI MACKENZIE, *Interviu*

Tot ce ține de „gătit, băutură, mâncare, depozitarea alimentelor" face parte din această categorie, în afară de produsele de curățat, chiar dacă le ținem în bucătărie. Mai întâi, separă ustensilele de bucătărie de veselă. „Acum ori niciodată" trebuie să pui în cutii compartimentate tot ce creează dezordine, fiindcă nu are o formă precisă și este imposibil de aranjat (rulourile de lemn folosite ca să întinzi aluatul pentru prăjituri, cuțitele de diferite mărimi ca să tai carnea...). Dacă nu știi ce să alegi între două seturi de farfurii, optează pentru cele care se pot așeza cel mai bine unele peste altele. Câte vase de masă (farfurii, boluri, tăvițe) ai? Care pot fi folosite la mai multe lucruri? Poate că a venit vremea să renunți la unele dintre ele și să păstrezi mai puține pentru gustări (platouri și farfurii sau tăvițe), pentru primul fel, pentru desert etc. La fel cu tigăile, cratițele și oalele-minune. Dacă eziți, nu uita că șapte obiecte din această categorie sunt mai mult decât suficiente (un aragaz clasic are cel mult patru ochiuri!). De asemenea, fii atentă la materialul din care sunt făcute: de pildă, unele tipuri de ceramică fabricată din lut brut sunt, desigur, foarte frumoase, dar greu de suprapus. La fel și pentru platouri, salatiere sau tăvițe ovale; alege-le mai

degrabă pe cele rotunde sau pătrate. Și ultimul sfat tehnic: când triezi pe covor, pune obiectele în patru grupe, după cum le folosești:

1. foarte des (pe acestea le vei așeza apoi într-un loc unde poți ajunge ușor la ele);
2. ocazional (le vei pune în cutii sau sertare compartimentate, în partea de jos a dulapului);
3. rar (le vei plasa în partea de sus a dulapului);
4. niciodată (deci, trebuie să renunți la ele).

Apoi treci la alimente. Probabil vei descoperi produse expirate sau foarte puțin folosite (le-ai cumpărat pentru o rețetă pe care n-ai făcut-o decât o singură dată într-un an). Pungile de făină, de cereale etc. pune-le în cutii compartimentate și în coșuri provizorii. E greu să le găsești un loc potrivit de la început, dar, mai târziu, când vei face adevărata aranjare, vei găsi niște recipiente mai potrivite în care să le pui.

LUCRURILE MĂRUNTE

„Stă în puterea noastră să atingem ținta pe care ne-am propus-o, chiar dacă dispunem de resurse puține și modeste, căci numai făcând lucruri mici reușim să le facem și pe cele mari."

THÉRÈSE DE LISIEUX

„Lucrurile mărunte" sunt acele sute de mici obiecte, utile sau inutile, aruncate de-a valma pe comode, pe masa de lucru din bucătărie, pe măsuţele din baie sau care umplu sertarele fără să aibă un loc numai al lor. Din aceeaşi categorie fac parte şi obiectele mici de papetărie, aparatele electronice, DVD-urile şi CD-playerele, uneltele, medicamentele şi obiectele personale ca bijuteriile, genţile sau pantofii. Toate aceste „mărunţişuri", majoritatea personale şi „consumabile" (batiste de hârtie, produse cosmetice, de menaj, lumânări, carnete de cecuri, carduri bancare), sunt deseori cele care ne ocupă cel mai mult spaţiu, deşi o bună parte dintre ele nu sunt nici indispensabile, nici bune pentru starea noastră de spirit. Aşadar, triază fiecare obiect din această categorie în următoarea ordine:

1. CD-urile şi DVD-urile: renunţă la discurile pe care nu le mai asculţi. În privinţa filmelor, ai de gând să le revezi peste 6 luni, 5 ani, 10 ani? Dacă vrei să câştigi mai mult spaţiu, aranjează-le în clasoare speciale şi aruncă cutia lor din plastic (păstrează doar broşurile care însoţesc opera respectivă).
2. Produsele cosmetice: separă produsele de îngrijire şi igienă de cele pentru machiaj (nu le vei pune laolaltă, aşa cum vei vedea în continuare). Verifică data de expirare şi aruncă tot ce nu foloseşti sau care nu ţi se mai pare prea proaspăt; fă la fel cu eşantioanele vechi, pieptenii fără dinţi sau periile din plastic. E de-ajuns un singur obiect pentru fiecare persoană.

3. Medicamentele: păstrează-le în cutia lor originală (pe ea sunt indicate modul de administrare şi data expirării) şi aşază-le pe toate într-o cutie compartimentată pe care o vei pune apoi pe raftul de sus, dacă ai copii mici. E bine să pui separat, în două cutii cu despărţituri, produsele de îngrijire folosite de membrii familiei şi, respectiv, „medicamentele de prim ajutor" (răceli, răni minore, migrene...), utile tuturor.
4. Bijuteriile: pune-o fiecare într-o punguţă de plastic transparentă. Astfel poţi preveni coşmarul lănţişoarelor înnodate, al zgârieturilor, al cerceilor desperecheaţi, dar şi oxidarea podoabelor din argint. Apoi pune toate aceste punguţe într-o cutie pe care vei scrie „bijuterii".
5. Încălţămintea: este de la sine înţeles că trebuie să arunci toţi pantofii care te bat sau pe care nu îi porţi.
6. Genţile: nu le pune unele într-altele, vei uita repede ce-ai făcut cu ele. Reaminteşte-ţi că o geantă din piele nu este frumoasă decât dacă o porţi. Are nevoie s-o atingi, s-o aeriseşti, s-o mângâi. Dacă o neglijezi, devine un obiect trist, pielea se întăreşte şi îşi pierde strălucirea. Dacă nu o porţi decât foarte rar sau niciodată, atunci această geantă n-ar fi mai fericită pe braţul unei alte femei?
7. Cartelele (cărţi de vizită, abonament, carduri bancare, carduri de fidelitate): avantajul lor este că au toate aceeaşi mărime şi, deci, sunt uşor de strâns laolaltă; poţi chiar să le prinzi cu un elastic. Cât despre cotoarele de la chitanţiere, ele nu pot fi aşezate în bibliorafturi din cauza formei lor specifice, dar cum trebuie să fie

păstrate, pune-le pe toate într-o cutie. Redescoperă, în sfârşit, micile plăceri de odinioară, adunând într-un penar mare toate creioanele, stilourile, tubul de lipici, guma, capsatorul etc.

8. „Micile aparate electronice" (aparate de fotografiat, telefoane vechi, prelungitoare...): fiecare dintre ele ar trebui să fie pus într-o cutie sau într-o despărţitură separată, cu tot ce-i aparţine (certificat de garanţie, cabluri, încărcătoare, cabluri pentru computer...). Dacă nu mai ştii la ce folosesc unele aparate, nici de unde provin, atunci aruncă-le; la fel ca şi pe cele pe care nu le foloseşti niciodată.
9. Unelte de bricolaj şi instrumente pentru hobby-uri (croitorie, pictură, broderie...): pregăteşte câte o cutie pentru fiecare activitate şi pune-i eticheta corespunzătoare. Nu te zgârci la cutii: vei câştiga şi precizie, şi timp („becuri", „baterii" etc.). Un pont pentru prelungitoare: pune-l pe fiecare într-un tub de hârtie igienică şi scrie pe el ce lungime are şi la ce poţi să-l foloseşti.
10. Produse de întreţinere (batiste de hârtie, soluţie dezinfectantă pentru instalaţiile sanitare, hârtie igienică...): aruncă ce nu foloseşti sau produsele învechite şi păstrează-le doar pe cele care sunt într-adevăr eficiente – de obicei, acestea sunt extrem de puţine! Apoi pune-le pe toate într-o găleată mare, dreptunghiulară, pe care o vei aşeza sub chiuveta din bucătărie sau de la baie. Cât despre pungile de hârtie, păstrează maximum cinci; până le vei folosi pe acestea, vei aduna foarte rapid altele. Iată una dintre „găselniţele" mele recente: toate proviziile le strâng la un loc, indiferent de tipul lor (produse de întreţinere, produse de igienă, cutii de conserve...). Poate ţi se pare o idee deplasată, dar acum am impresia că sunt proprietara unui mic magazin şi nu mai am de ce să stochez în dulapurile mele un exces de produse, în surplus. Când scot un produs din provizii, sunt doar atentă să nu uit să cumpăr altul când fac cumpărăturile.

SUVENIRE ŞI OBIECTE CU VALOARE SENTIMENTALĂ

„Adevăratele suvenire sunt cele pe care le aranjezi în mintea ta."

MONIQUE DE GRAMONT, *Cheia fa*

Cadouri, obiecte primite de la cei care au murit... nu ele te leagă de persoanele pe care le iubeşti. Chiar dacă nu le mai poţi ţine în mâini, persoanele pe care ele ţi le amintesc sunt şi vor rămâne pentru totdeauna în inima ta. Păstrează unul sau două obiecte dintre cele la care ţii cel mai mult şi care ocupă mai puţin spaţiu, expune-le într-un loc potrivit şi ele vor deveni esenţa amintirilor tale (japonezii îşi amenajează cu aceste obiecte şi cu fotografia persoanei pe care ele o evocă un mic „altar", de exemplu, pe raftul unui dulap, la care poţi ajunge uşor cu privirea).

Există, de asemenea, diferite moduri prin care aceste amintiri pot prinde din nou viaţă, prin care ele pot redeveni

ale tale (dacă le foloseşti, le transformi, le personalizezi, le porţi) în loc să le abandonezi într-un sertar sau într-un pod: de pildă, poartă pe un deget toate verighetele predecesorilor tăi, apelează la un bijutier ca să-i dea unei bijuterii un look mai modern, transformă o vază în lampă, confecţionează câteva perne decorative din costumul de serj al bunicului tău sau fă o căciulă, un fular şi o pereche de mănuşi dintr-un pulover vechi. Cât priveşte celelalte obiecte, poţi să le fotografiezi înainte să le arunci şi, mai târziu, să scrii o poezioară pentru fiecare poză. Sigur că e greu să alegi între ce îţi trebuie cu adevărat şi restul. Dar în timp ce tu te întrebi ce să arunci şi ce să nu arunci, nu uita că lucrurile continuă să se adune, unul câte unul. În sfârşit, încearcă să fii cât poţi de raţională: păstrezi lucruri pe care, în trecut, le adorai şi la care acum nici nu te mai uiţi, deşi stau bine mersi chiar în mijlocul livingului. Repetă-ţi mereu că între tine şi obiectele tale este ceva ca o relaţie de iubire: de-a lungul timpului, relaţia cu unele dintre ele s-a uzat. Aşadar, iată secretul: ca să scapi de tot ce nu mai „vezi", de tot ce iubeşti mai puţin, trebuie să te distanţezi de acele lucruri. Iar dacă ai făcut tot ce ai putut ca să le dai strălucirea de altădată şi o nouă viaţă, şi nu se schimbă nimic, „mica scânteie" tot nu se produce, atunci e timpul să-ţi iei adio de la ele.

La sfârşit, ocupă-te de fotografii, dar nu te uita la ele în timp ce faci marea aranjare. Clasarea lor în albume este o muncă serioasă, care implică mult timp şi multă energie, mai ales dacă, până atunci, nu le-ai mai triat. Aşadar, va trebui să-ţi rezervi o zi întreagă numai pentru asta, însă fii

liniştită, când vei termina, îţi vei zice că ai făcut-o o dată pentru totdeauna! Pe urmă, nu va mai fi nevoie să le triezi din nou, ci doar să le mai ordonezi puţin, din când în când.

O FAMILIE DIN CANADA

Un post de televiziune canadian, Vivolta, difuzează uneori emisiuni despre cum să-ţi faci ordine în casă. În episodul pe care vi-l prezint aici, vedem o familie care suferă de dezordine cronică şi pe care specialiştii invitaţi încearcă să o ajute. Aşadar, tatăl, mama şi copiii au la dispoziţie doar 30 de minute ca să-şi strângă lucrurile la care ţin cel mai mult: haine, documente, jucării (astfel, vor acţiona fără nici cea mai mică ezitare), apoi sunt trimişi să stea o lună la hotel. În acest răstimp, echipa de televiziune goleşte toată casa, din pod până în pivniţă, şi o „împrospătează" puţin (instalează pereţi despărţitori pentru ca fiecare copil să aibă spaţiul lui, creează o cameră separată pentru părinţi, dacă nu exista deja una, zugrăveşte, înlocuieşte geamurile sparte...). Când se încheie luna respectivă, familia îşi descoperă noua casă, apoi este condusă într-un depozit unde au fost expuse, ca la talcioc, sutele de obiecte pe care nu le-au putut lua cu ei. Şi atunci fiecare membru al familiei este întrebat: „Ce doriţi să luaţi înapoi?" Cei mai mulţi nu iau decât 25% din vechile lor posesiuni. Copiii se miră: „De ce mai păstram asta? Şi pe aia? Sunt atât de urâte!"

Dar voi? Dacă vi s-ar cere să faceţi o listă cu lucrurile pe care le consideraţi esenţiale (desigur, cu excepţia documentelor pe care trebuie să le păstraţi), ce aţi scrie?

3

MOBILIER PENTRU ARANJARE

„Estetica, dacă ne gândim la ea ceva mai serios, nu este nimic altceva decât inițierea în Calea Adecvării, un fel de Cale a Samuraiului aplicată la intuiția formelor autentice. Avem cu toții ancorată în noi cunoașterea adecvatului. Ea este cea care, în fiecare clipă a vieții, ne îngăduie să-i înțelegem calitatea și, în acele rare ocazii, când totul e în armonie, să ne bucurăm de ea cu intensitatea cuvenită. Și nu vorbesc de acel fel de frumusețe care este domeniul exclusiv al Artei. Cei care, ca mine, sunt inspirați de măreția lucrurilor mărunte, o urmăresc până în miezul neesențialului, acolo unde, îmbrăcată în hainele de fiecare zi, țâșnește dintr-o anumită rânduială a lucrurilor obișnuite și din certitudinea că este așa cum trebuie să fie, din convingerea că așa este bine."

MURIEL BARBERY, *Eleganța ariciului*

Aşadar, ai renunţat la toate lucrurile de care nu aveai nevoie şi ai păstrat restul. Acum va trebui să te apuci de

„marea ordine". Şi atunci vei vedea adevăratele rezultate. Ca să „pui la locul lor" obiectele, atât de diverse, dintr-o casă, trebuie să iei aminte la formele, dimensiunile şi întrebuinţările lor. Indiferent dacă este vorba de o batistă sau de un cearşaf, de un suport pentru ouă fierte sau de un pardesiu, de un CD sau de un geamantan... fiecare obiect va avea locul lui în funcţie de modul în care va fi folosit, dar şi în funcţie de volumul, forma şi mărimea lui. Aşa cum am mai spus-o şi cu alt prilej, să faci ordine nu înseamnă să îngrămădeşti obiectele pe un raft, la nimereală. Să faci ordine înseamnă să găseşti pentru fiecare lucru în parte cutia perfectă, apoi locul cel mai potrivit unde să-l pui (pe un raft, sub un pat, într-un dulap sau într-un sertar). În zilele noastre, e un mare lux că avem acces la o mulţime de obiecte pentru aranjare: le găsim în magazinele de profil (etajere pe care le poţi monta numaidecât, cutii din plastic, carton, aluminiu sau lemn), dar putem şi să recuperăm cutiile de foarte bună calitate pe care le produce societatea noastră de consum. Cârlige, cuiere, etajere, sticle goale de apă minerală, cutii compartimentate... oricine poate – chiar şi numai cu aceste câteva obiecte simple – să trăiască, dacă nu în interiorul propriilor visuri, măcar într-o casă ordonată şi confortabilă. Există multe şi variate soluţii de organizare a căminului, pe care poţi să le pui în practică cu bani puţini şi fără să te pricepi neapărat la bricolaj.

CUTII DESPĂRŢITOARE, CUTII CU CAPAC ŞI ALTE RECIPIENTE

Cutia cu capac, cel mai mic şi mai uşor de manevrat obiect de aranjare.

„Lipsa banilor te face mai isteț."

Proverb antilez

Îmi amintesc că bunica mea avea, în casa ei, o cameră unde ţinea numai cutiile goale pe care le păstra şi pe care le preţuia ca pe nişte comori.

Pe vremea ei, oamenii consumau puţin, iar când aveai norocul să primeşti un cadou ambalat într-o cutie, nici nu-ţi trecea prin cap să o arunci!

Şi mama recuperează majoritatea cutiilor care ajung în casa noastră, justificându-se: „Eu cred că o cutie este ceva frumos."

Probabil că am moştenit de la ele obiceiul de a păstra cutiile, căci şi eu le ador (ca, de altfel, şi genţile, poşetele, trusele) căci se potrivesc foarte bine cu temperamentul meu nomad şi mă ajută să trăiesc liber, fără să mă simt prea legată sufleteşte de un loc anume, fără să am multă mobilă ori alte avuţii voluminoase.

Altfel spus, pentru mine, aranjarea în cutii cu capac, în cutii compartimentate şi în alte recipiente mici înseamnă să privilegiez Calea Mobilităţii şi a Lejerităţii.

CUTIA CU CAPAC, MOȘTENIRE DE LA POPOARELE MIGRATOARE

„Atunci când un obiect nu folosește la nimic, trebuie să-l înfrumusețezi, altfel nu are niciun rost să existe."

OSCAR WILDE, *Aforisme*

Totuşi, pasiunea mea pentru cutii ar putea avea şi o altă explicaţie: influenţa celor 30 de ani petrecuţi în Japonia. În această ţară, cutia cu capac a făcut mereu parte din viaţa cotidiană. Totul se aranjează în ea. Aşa încât, în casele care aparţineau, pe vremuri, unor familii înstărite mai putem vedea şi astăzi, lângă clădirea principală, o *kura*, adică un fel de pavilion din lut, var şi alte materiale neinflamabile. Acolo se puneau, din generaţie în generaţie, cutiile cu comorile familiei (obiecte lăcuite, din ceramică, kakemóno-uri[1], păpuşi, chimonouri, statuete, relicve religioase etc.), ca să fie ferite de foc şi cutremure. Aceste cutii sunt, în general, din lemn de *kiri*, un lemn foarte uşor, antimolii şi perfect pentru clima umedă. Chiar şi în zilele noastre, deseori un obiect vechi este cu atât mai valoros cu cât are şi cutia originală (semnată şi, uneori, chiar împodobită cu un poem). De pildă, un bol folosit în ceremonia ceaiului îşi pierde jumătate din valoare dacă nu mai are cutie. Este o tradiţie originară din Coreea; acolo, cutia cu capac şi cufărul

[1] Picturi verticale, realizate în tuş sau acuarelă, pe rulouri lungi şi dreptunghiulare, confecţionate din mătase, pai, orez sau hârtie (n. tr.).

erau, pe vremuri, singurele obiecte de aranjare care se foloseau într-o casă. În casele-muzeu din Coreea, mai putem încă vedea cum trăiau oamenii atunci: doar cu o masă mică şi joasă, un cufăr în care îşi puneau trusoul şi câteva cutii cu capac lăcuite pe etajerele de deasupra uşilor din casele lor sau pe rafturile din micile mobile-dulapuri de 2–3 m^2.

Ar fi interesant de studiat şi originea primelor cufere. Poate că astfel s-ar putea ajunge la concluzia că obiectul de aranjare cel mai vechi, cel mai practic şi cel mai folosit peste tot în lume este cutia cu capac. Un recipient banal, ieftin, funcţional, compact, protector şi, mai ales, uşor de mutat dintr-un loc într-altul. Altfel spus, cea mai mică mobilă.

CUTIA COMPARTIMENTATĂ, UNUL DINTRE CEI MAI BUNI ALIAȚI AI ORDINII

Aşa cum aţi înţeles din titlu, în continuare vă voi spune ce recipiente să folosiţi ca să obţineţi ordinea perfectă. Întâi de toate, cutia compartimentată. Dacă cutia cu capac este practică atunci când vrem să nu mai îngrămădim obiectele şi să le ferim de praf, când vrem să le suprapunem ori să le transportăm, totuşi ea este puţin mai greu de folosit fiindcă trebuie să dăm capacul la o parte de fiecare dată. În schimb, cutia cu despărţitoare este de-a dreptul magică, atât pentru etajerele late, cât şi pentru spaţiile înguste sau la care ajungeţi cu dificultate (pentru că sunt fie foarte joase, fie foarte înalte). Un alt avantaj al cutiei

compartimentate este că putem sorta obiectele pe care le folosim zilnic în categorii distincte şi le putem ordona în mod eficient, riguros, logic şi economisind spaţiul. O cutie compartimentată pusă pe un raft funcţionează la fel ca un sertar, dar este mult mai uşor de deplasat dintr-un loc într-altul şi, în general, cântăreşte mai puţin. Poţi să o pui oriunde, dar şi să o umpli cu orice.

Ca să profiţi de toate avantajele ei, trebuie să respecţi o singură condiţie: să ţii cont de materialul din care este fabricată. Renunţă la cutiile din carton moale, căci se deteriorează în timp. Renunţă şi la cele care sunt prea grele sau prea mari, îţi taie orice poftă de a aranja cu grijă, precizie şi minuţiozitate. Cele mai bune cutii compartimentate sunt din plastic uşor, transparent sau opac, dar cu pereţi destul de tari şi foarte netezi ca să le poţi pune pe orice fel de suport. La fel de bune sunt şi cele din lemn sau din palmier. Totodată, în privinţa culorii, alege tonurile neutre. Dacă rafturile din dulapurile tale vor fi pline de cutii cu capac şi cutii compartimentate multicolore sau de la diferite firme, ţi se va părea că trăieşti într-un talcioc. Obiectivul tău este ca, atunci când deschizi uşa unui dulap sau tragi o husă, să ţi se aştearnă în faţă o oază de linişte şi de repaos vizual, apoi să scoţi o cutie şi s-o pui la locul ei, cu un gest simplu şi mlădios. Singurele mânere practice convenabile sunt cele pe care le poţi pune în partea din faţă a cutiei, ca nişte toarte. Dacă cutiile nu sunt deja prevăzute cu mânere, atunci e foarte simplu să faci două găuri de care, pe urmă, vei prinde o sforicică.

CE FEL DE CUTII COMPARTIMENTATE SĂ ALEGI?

„Curăţenia din acea cameră de convalescent mă liniştea. Canapeaua şi fereastra, frigiderul şi pereţii, masa şi patul, totul era aşezat fie în unghi drept, fie în linie dreaptă."

YOKO OGAWA, *O perfectă cameră de convalescent*

Când alegi mărimea şi forma cutiilor compartimentate, ţine cont de spaţiile de care dispui (pe etajere, sub chiuveta din bucătărie, sub pat...). Aşadar, înainte să începi adevărata aranjare, va trebui să măsori şi să hotărăşti tipul de cutie care se potriveşte cu ce vrei să pui în ea. Poţi să găseşti tot felul de cutii compartimentate de bună calitate în magazine (supermarketuri, magazine cu produse ieftine sau magazine de design interior etc.), dar şi să foloseşti cutiile pentru pantofi fără capac sau pe cele de ceai sau de biscuiţi din metal. În general, ca să ai o aranjare perfectă, trebuie să accepţi ideea că pe etajerele sau în dulapurile tale VEI PĂSTRA DOAR FORMELE PĂTRATE SAU DREPTUNGHIULARE. Asta pentru că sunt uniforme şi poţi să aşezi în ordine, adică să ordonezi, să aranjezi, să rânduieşti, să aliniezi – să pui în şiruri practic orice obiect, indiferent dacă este rotund, oval, ascuţit, ornat sau fără o formă anume (textile uşoare, pungi de chipsuri, spărgătorul de nuci...). Deci, când vei alege recipiente pătrate sau dreptunghiulare, fii atentă să aibă o formă bine definită: nici evazată, nici bombată, fără margini, fără toartă. Alege-le numai pe cele cu colţuri drepte. După ce ai măsurat bine şi ai găsit cutia perfectă atât pentru mobila respectivă, cât

şi pentru obiectul pe care îl vei pune în ea, vei putea renunţa o dată pentru totdeauna la cutiile în formă de inimă, de minge sau de oricare alt fel, oricât de frumoase ţi s-ar părea. Dacă, pentru decorare, vrei să foloseşti forme originale, nu uita că, pentru ca totul să fie bine aranjat (adică, în principiu, să nu-l vezi), trebuie să fie şi cât mai funcţional cu putinţă.

LISTĂ CU RECIPIENTE CARE SE GĂSESC ÎN MAGAZINE

- Cutii compartimentate sau lăzi de depozitare cu rotile (le strecori sub un pat, sub chiuveta de la baie sau în partea inferioară a unui dulap adânc). Poţi să pui în ele cuverturi, plăpumi, jucăriile copiilor, unelte şi produse de întreţinere, haine pe care nu le foloseşti iarna sau vara, produse de curăţat etc.
- Geamantane mari, din plastic şi cu mânere, pentru uneltele pe care le foloseşti cel mai des când lucrezi în grădină (lopeţi, găleţi, seminţe, mătură, perie mică pentru a aduna pământul împrăştiat...).
- Găleţi mari, dreptunghiulare şi cu mânere, pentru produsele de menaj necesare într-o casă mare, pe care le poţi lua cu tine când faci „excursia de curăţenie" (lopată şi o mătură mică, cârpe, şerveţele umede, mănuşi din plastic, detergenţi, spray-uri...). Două găleţi pot fi puse una într-alta: prima pentru apă, cealaltă pentru produse. Şi găleţile dreptunghiulare folosite de zugravi

sunt foarte practice. Poţi să aşezi vertical toate obiectele şi, de asemenea, să usuci mopuri şi cârpe pe marginea lor.
- Cutii compartimentate din plastic şi fără capac, pentru pungile neuniforme (chipsuri, cereale, biscuiţi, ciocolată...), având în vedere că sticlele de ulei murdăresc de obicei etajerele din bucătărie, pungile de făină şi de paste făinoase.
- Cutii cu capac şi cu magnet (pentru mirodenii, instrumente de bricolaj, accesorii de modă).
- Cutii de pantofi care se deschid în faţă. Pot fi suprapuse şi, astfel, câştigi mai mult loc acolo unde nu poţi pune nicio mobilă.
- Suporturi din plastic transparent de mărime A4 pentru hainele care se şifonează sau care sunt greu de împăturit (bluze cu volane, din satin sau din dantelă, eşarfe şi pijamale din mătase, pulovere de angora...).
- Suporturi verticale din plastic: pentru cratiţe şi tăvile mari care se pot pune vertical, pentru sticlele de ulei şi de oţet, precum şi pentru produsele de întreţinere care sunt depozitate într-un loc îngust.
- Cutii lungi şi înguste, pe care poţi să le fixezi în spatele uşilor de la dulapurile prea late.
- Cutii din plastic transparent pe care poţi să le aşezi unele peste altele şi în care vei pune accesoriile mici şi fragile (broşe din tul şi cu perle, flori realizate manual din diverse ţesături, panglici de prins părul).
- Coşuri din răchită, cu toartă ce poate fi îndoită (ca să nu pierzi spaţiu în înălţime) pentru şerveţelele din pânză, spray-ul de oţet alb, spatulă, o perie mică pentru

şi pentru obiectul pe care îl vei pune în ea, vei putea renunţa o dată pentru totdeauna la cutiile în formă de inimă, de minge sau de oricare alt fel, oricât de frumoase ţi s-ar părea. Dacă, pentru decorare, vrei să foloseşti forme originale, nu uita că, pentru ca totul să fie bine aranjat (adică, în principiu, să nu-l vezi), trebuie să fie şi cât mai funcţional cu putinţă.

LISTĂ CU RECIPIENTE CARE SE GĂSESC ÎN MAGAZINE

- Cutii compartimentate sau lăzi de depozitare cu rotile (le strecori sub un pat, sub chiuveta de la baie sau în partea inferioară a unui dulap adânc). Poţi să pui în ele cuverturi, plăpumi, jucăriile copiilor, unelte şi produse de întreţinere, haine pe care nu le foloseşti iarna sau vara, produse de curăţat etc.
- Geamantane mari, din plastic şi cu mânere, pentru uneltele pe care le foloseşti cel mai des când lucrezi în grădină (lopeţi, găleţi, seminţe, mătură, perie mică pentru a aduna pământul împrăştiat...).
- Găleţi mari, dreptunghiulare şi cu mânere, pentru produsele de menaj necesare într-o casă mare, pe care le poţi lua cu tine când faci „excursia de curăţenie" (lopată şi o mătură mică, cârpe, şerveţele umede, mănuşi din plastic, detergenţi, spray-uri...). Două găleţi pot fi puse una într-alta: prima pentru apă, cealaltă pentru produse. Şi găleţile dreptunghiulare folosite de zugravi

sunt foarte practice. Poţi să aşezi vertical toate obiectele şi, de asemenea, să usuci mopuri şi cârpe pe marginea lor.
- Cutii compartimentate din plastic şi fără capac, pentru pungile neuniforme (chipsuri, cereale, biscuiţi, ciocolată...), având în vedere că sticlele de ulei murdăresc de obicei etajerele din bucătărie, pungile de făină şi de paste făinoase.
- Cutii cu capac şi cu magnet (pentru mirodenii, instrumente de bricolaj, accesorii de modă).
- Cutii de pantofi care se deschid în faţă. Pot fi suprapuse şi, astfel, câştigi mai mult loc acolo unde nu poţi pune nicio mobilă.
- Suporturi din plastic transparent de mărime A4 pentru hainele care se şifonează sau care sunt greu de împăturit (bluze cu volane, din satin sau din dantelă, eşarfe şi pijamale din mătase, pulovere de angora...).
- Suporturi verticale din plastic: pentru cratiţe şi tăvile mari care se pot pune vertical, pentru sticlele de ulei şi de oţet, precum şi pentru produsele de întreţinere care sunt depozitate într-un loc îngust.
- Cutii lungi şi înguste, pe care poţi să le fixezi în spatele uşilor de la dulapurile prea late.
- Cutii din plastic transparent pe care poţi să le aşezi unele peste altele şi în care vei pune accesoriile mici şi fragile (broşe din tul şi cu perle, flori realizate manual din diverse ţesături, panglici de prins părul).
- Coşuri din răchită, cu toartă ce poate fi îndoită (ca să nu pierzi spaţiu în înălţime) pentru şerveţelele din pânză, spray-ul de oţet alb, spatulă, o perie mică pentru

ştergerea prafului din colţurile fotoliilor, trusa pentru activităţile manuale (tricotat, brodat) sau serviciul pentru micul dejun (căni, borcane cu dulceaţă, cană de lapte pentru cafea, zaharniţă, linguriţe).

- Coşuri de pus pe jos, lângă o canapea, pentru ziare şi reviste; cele mai mici sunt perfecte pentru cutiuţele şi punguţele cu mirodenii (este de-ajuns să pui coşul respectiv pe masa din bucătărie şi, când ai terminat de gătit, să-l aşezi din nou la locul lui. Cutiuţele cu mirodenii care se scot mereu din dulap se îmbâcsesc repede din cauza vaporilor de grăsime degajaţi de alimente în timpul fierberii).
- Lăzile de depozitare de la capătul patului: de origine anglo-saxonă şi, din păcate, foarte puţin folosite la noi!
- Pungile cu fermoar pentru toate lucrurile mărunte şi greu de aranjat ca, de exemplu, mirodeniile cumpărate în vrac, instrumente de lucru mici (bobine de aţă, cârlige de tricotat, încărcătoarele aparatelor de fotografiat, minitrusele de prim ajutor din geantă sau din valiza cu care pleci în vacanţă, obiecte mici de papetărie, pensete, foarfeci, benzi medicale elastice din cutia cu medicamente...). Dacă le pui în cutii fără capac, când ai nevoie de ele, le găseşti repede.
- Săculeţe sau sacoşe din bumbac (pentru mingi, frisbee, material sportiv) pe care, dacă le agăţi de un cârlig, arată foarte bine ce înseamnă să fii organizat atunci când îţi place să călătoreşti dintr-un loc într-altul.
- Tăvi: şi ele sunt un alt mod de aranjare, deopotrivă estetic şi practic. Ca nişte slugi neobosite, tăvile te ajută să

ridici, dintr-o singură mişcare, mai multe obiecte ca să cureţi mobila respectivă sau ca să duci o masă întreagă oriunde vrei (în dormitor, pe terasă ori pe balcon). De asemenea, sunt foarte utile ca să aduni toate acele lucruri mărunte pe care le foloseşti zilnic şi pe care, deseori, când ai nevoie de ele, nu le găseşti (ochelari, telecomanda televizorului sau a aparatului de aer condiţionat, pixuri şi notesuri autocolante...). Un alt avantaj al tăvilor este că nu lasă urme pe mobila din lemn. Dacă strângi pe o tavă frumoasă din lemn lustruit toate obiectele de un fel (pahare vechi, accesorii pentru ceai, sticluţe cu parfum...), ea devine imediat un minunat obiect decorativ şi, astfel, lucrurile deosebite, care adesea stau împrăştiate pe te miri unde, ar prinde din nou viaţă, dându-li-se ocazia să fie nu doar admirate, ci şi refolosite.
- Tăvi rotative: foarte practice într-un dulap lat şi înalt, te ajută să aduni la un loc, pe un nivel sau două, tot felul de flacoane mici, borcane etc.
- Suporturile din plastic, cu două niveluri, pentru depozitarea obiectelor din dulapuri: poţi aşeza farfuriile pe două rânduri fără să iroseşti spaţiu.

LISTĂ CU RECIPIENTE RECUPERATE

Cutii de la alte produse, sticle de plastic, borcane din sticlă... şi, cu puţină imaginaţie, poţi găsi o mulţime de soluţii fără să fii nevoită să mai cumperi ceva!

- Cutiile de pantofi (mărimi mari şi mici), cu capac şi din carton solid: ideale pentru lenjerie, mănuşi, costume de baie, accesorii de sezon; pe fiecare vei pune o etichetă: „iarnă" (mănuşi, fulare, pălării), „piscină" (costum de baie şi prosop), „role", „decoraţiuni de Crăciun", „decoraţiuni pentru ziua de naştere" (lumânări mici, ghirlande...), „decoraţiuni pentru masă" (lumânări, accesorii...), „machiaj", „farmacie", „storcătoare de citrice" etc. În plus, dacă nu ai un dulap de pantofi, poţi să aşezi aceste cutii unele peste altele, într-un colţ de lângă uşa de la intrare. Iar ca să câştigi timp, fotografiază fiecare pereche din cutie şi apoi lipeşte poza pe cutia respectivă.
- Cutiile mici şi plate, nu foarte adânci (de exemplu, cutiile de bomboane, care sunt din metal şi au formă dreptunghiulară) pentru depozitarea de cuie şi şuruburi.
- Cutiile de la batistele din hârtie ca să pui în ele tot felul de pungi (o cutie „L" pentru cele mai mari, o alta „M", pentru cele de mărime mijlocie, şi, în sfârşit, una „S", pentru pungile mici).
- Cutiile de detergent poţi să le foloseşti pentru jucăriile şi hainele bebeluşilor. Poţi să le decorezi cu desene, hârtie colorată sau fotografii şi să lipeşti pe ele o etichetă cu ce conţin; nu uita să notezi mărimea hainelor, în ce anotimp pot fi purtate şi numele copiilor.
- Cutiile înalte şi alungite (cutiile de ceai), fără capac: pentru creioane, instrumente mici, pensule de machiaj.

- Cutiile de biscuiţi, din metal: pentru toate obiectele de lustruit şi de periat, dar şi pentru prelungitoarele electrice etc.
- Borcanele dreptunghiulare, din sticlă, de la cafeaua solubilă. Au mărimea potrivită şi un capac ermetic care face un mic „clic" atunci când îl închizi. Sunt adevărate comori când vrei să-ţi faci provizii de plante medicinale, ceai, drojdie, gelatină, sare grunjoasă, făină de porumb, zahăr, cacao, mirodenii. Am o mătuşă care, de peste 30 de ani, foloseşte aceleaşi borcane. Dacă le pui pe o tavă rotativă vei arăta că te pricepi foarte bine la organizarea locuinţei. Aceste borcane sunt de două mărimi. Teoretic, ai putea pune în ele toate proviziile de mâncare. Efectul lor calmant va fi şi mai mare dacă aşezi recipientele care se aseamănă vizual unul lângă altul, pe o etajeră.
- Sticlele pătrate, de plastic, de 1–1,5 litri: feresc orezul, seminţele, boabele, grişul, pastele făinoase etc. de furnici şi de alte insecte mici. Pentru o protecţie maximă, adaugă unul sau doi ardei iuţi uscaţi. În plus, cu aceste sticle poţi să cântăreşti bine alimentele.
- Cutiile cu capac şi cele pe care le poţi compartimenta singură. Iată ce idee bună a avut sora mea: ca să nu i se spargă paharele din cristal, a făcut o cutie compartimentată din bucăţi de carton gros pe care le-a tăiat puţin în mijloc şi apoi le-a asamblat în formă de „X". Şi astfel, ţinând cutia în mână, poate să aşeze masa în doi timpi şi trei mişcări.

SERTARUL, MOŞTENITORUL CUFĂRULUI...

De-a lungul vremii, cufărul a fost folosit şi ca valiză, fiindcă uşura deplasarea dintr-un loc într-altul, dar apoi a devenit mai sedentar, s-a fixat într-un loc, s-a organizat şi, în final, s-a transformat în... sertar.

Este obiectul de aranjare la care visăm cu toţii pentru că îl putem folosi în multe situaţii, ordonează foarte bine lucrurile şi le protejează. Prima lui calitate este că atunci când cauţi ceva care se află pe fundul lui, îl poţi găsi numaidecât, chiar dacă, uitându-te de deasupra, nu îl vezi prea bine. Ştii să foloseşti la maximum un sertar dacă pui în el obiecte care se potrivesc cu înălţimea lui. De exemplu, dacă sertarul are doar 8 centimetri în înălţime, vei pune portofele mici, carduri bancare sau de fidelitate, scotch, trusa de cusut, ojă, pachete de ţigări... Dacă are 20 de centimetri, vei pune pahare cu picior, DVD-uri, aparate de fotografiat. În al doilea rând, un sertar trebuie să fie compartimentat. Poţi să-l împarţi în diferite moduri, astfel încât creşte şi importanţa utilităţii lui.

Un sondaj a arătat că, atunci când un sertar de birou este „fragmentat" (o porţiune pentru creioane, alta pentru calculatoarele de buzunar, pentru bandă adezivă, pentru agrafe), angajaţii câştigă mult timp fiindcă găsesc mai repede ce le trebuie şi, prin urmare, îşi fac mai bine treaba.

CÂTEVA REGULI GENERALE DESPRE CUTII

„Ce nu se vede trebuie să fie şi cel mai ordonat."

Bunica mea

Toate aceste tipuri de recipiente nu mai au nicio valoare, dacă nu ştim să folosim la maximum tot spaţiul şi capacitatea lor de depozitare. Este logic că trebuie să alegem cutii mici pentru obiectele mici şi cutii mari pentru obiectele mari (jucăriile de pluş ale copiilor, plăpumi). Dar fiţi atente la cutiile voluminoase: fiind greu de manevrat din punct de vedere fizic, ajungi să te lipseşti de conţinutul lor. Aşadar, este preferabil să ai două cutii mai mici în loc de una prea mare. Apoi, înainte de a începe să-ţi aranjezi diferitele cutii pe etajere, ia un metru şi măsoară spaţiile disponibile (în lungime, lăţime şi înălţime). Fiecare cutie trebuie să se suprapună perfect peste o alta, fără să rămână loc liber între ele. Alege obiectele pe care vrei să le pui în cutii, iar pe urmă, cu toate datele notate într-un carneţel, du-te şi caută recipientele perfecte. Nu uita să măsori şi spaţiile „moarte" pe care ai vrea să le foloseşti (cel din spatele toaletei, cel de sub chiuveta din bucătărie, de sub un pat, de sub canapea etc.). De multe ori nu găseşti ce cauţi, dar, după ce te-ai uitat prin vitrine o după-amiază întreagă, vezi cutia perfectă unde te aştepţi mai puţin: la magazinul din colţul străzii. Şi ce fericită vei fi atunci că ai la tine, într-un carneţel, toate dimensiunile şi, de asemenea, o mică ruletă de măsurat. Căci, să ne reamintim, să aranjezi înseamnă, mai întâi de toate, să găseşti... mărimea potrivită!

CÂRLIGE, AGĂȚĂTORI ȘI BARE

„Când un sclav hotărăşte să nu mai fie sclav, lanţurile îi cad chiar în acea clipă."

GANDHI

Cârlige, agăţători, bare... Există câteva idei extraordinare aplicate la nivel înalt, în domeniul spiritual; casele membrilor comunităţii religioase a quakerilor (stilul lor unic şi rafinat este prezentat în multe cărţi de design interior) sunt admirate pentru frumuseţea lor, pe care şi cei mai mari designeri o invidiază, la fel ca şi templele zen japoneze sau vechile case anglo-saxone. Un quaker pune pe peretele din bucătărie, la înălţimea capului, câteva agăţători şi când curăţă pe jos prinde de ele scaunele. Călugărul zen, ca să-şi aranjeze puţinele lui avuţii, are doar bara de lemn din dormitoarele templului. La rândul ei, bucătăreasa anglo-saxonă îşi atârnă instrumentele (strecurători, oale, coşuri etc.) atât de pereţii din bucătărie, cât şi de tavan, datorită unui sistem prevăzut cu cârlige. Să agăţi, să atârni înseamnă, de asemenea, să împarţi spaţiul în aşa fel încât să poţi aşeza obiectele fără să faci dezordine: dacă pui câteva agăţători în cameră sau la uşă, vor dispărea hainele îngrămădite pe scaune şi intrarea în casă va putea avea din nou funcţia ei de bază, iar dacă în garajul îngust pui unul sau două cârlige, bicicletele nu vor mai ocupa atâta loc şi tu vei putea să-ţi parchezi maşina fără să faci manevre inutile.

Kinuko, o prietenă care este adeptă a ultraminimalismului şi care trăieşte, în mod deliberat, fără mobilă şi

fără aparate electrice (nu închiriază decât locuinţe gata mobilate), are doar câteva haine şi obiecte personale. Camera ei măsoară 6 tatami (1 tatami = 1,80 x 0,90 metri) şi are numai un futon[1], o măsuţă extensibilă, o etajeră simplă pentru lucruri personale mărunte şi un lintou[2] de care sunt agăţate umeraşele cu toate hainele ei. A înţeles foarte bine că agăţătorile, cârligele, barele, umeraşele... sunt nişte adevărate mici comori. Ele te ajută, mai ales într-o locuinţă urbană, să câştigi mult loc şi să foloseşti (adesea într-un fel neaşteptat, fiindcă este aproape necunoscut) spaţiile „moarte". Toaletele, intrările, dar şi spaţiul din spatele uşilor, al scaunelor... nenumărate suprafeţe interioare mici te pot învăţa cum să trăieşti ordonat fără să ai nevoie de multă mobilă, doar cu câteva lovituri de ciocan şi tot atâtea cuie.

CÂRLIGE, AGĂȚĂTORI ȘI BARE ÎN BUCĂTĂRIE

„Ce este funcţional este şi frumos."

FRANCK LLOYD WRIGHT

---

[1] Pat tradiţional japonez alcătuit dintr-o saltea de 5 centimetri grosime, umplută cu bumbac, o pătură sau o plapumă, şi o pernă umplută cu boabe sau mărgele din plastic. Cel mai probabil, aici este vorba doar despre saltea (n. tr.).

[2] Grindă de susţinere aşezată deasupra unei uşi sau a unei ferestre; buiandrug (n. tr.).

Bucătăria trebuie să fie mai mult funcțională decât estetică. Pentru asta, folosește tot spațiul din jurul tău și analizează metodic fiecare gest pe care îl faci ca să plasezi obiectele cât mai la îndemână.

Astfel, vei ști cum să-ți faci o mare plăcere, dar și să câștigi timp prețios. Vei face un mare bine și spatelui tău, care îți va mulțumi pentru asta.

Nu ezita să agăți cât mai multe lucruri: vasele mici, cu toarte, sub o etajeră sau farfuriile într-un suport de perete, pe care îl vei folosi nu doar ca să le usuci, ci și ca să le aranjezi, ca la anglo-saxoni. Pentru ca bucătăria să-ți trezească pofta de a găti și să-ți placă, fii atentă să nu folosești decât instrumente fabricate din materiale care se potrivesc (crom, oțel, lemn).

Evident că trebuie să eviți tot ce este din plastic. Dacă atârni tot, vei păstra masa de lucru liberă și ce bine îți va prinde când te vei întoarce de la cumpărături, încărcată de sacoșe, sau când vei vrea să pui undeva mâncarea tocmai scoasă din cuptor!

Deci, bucătăria este unul dintre cele mai bune locuri din casă unde poți să folosești cârlige, bare și sisteme de culisare.

Mișcările tale vor avea mai multă naturalețe și dezinvoltură într-o bucătărie unde totul atârnă în jurul chiuvetei și al aragazului decât într-una unde totul este pus la locul lui, ca într-un laborator de spital! Așa cum un dormitor trebuie să te îmbie să dormi, și o bucătărie trebuie să te îmbie, mai înainte de toate, să gătești.

CUM SĂ ARANJEZI BUCĂTĂRIA?

Iată câteva sugestii:

De câte zeci de ori folosești o oală, o tigaie, un capac într-o săptămână, într-un an, într-o viață? Cum, de obicei, aceste mici slugi de ispravă nu călătoresc decât de la aragaz la chiuvetă, acolo ar trebui să „stea". Să folosești o cratiță, apoi să o speli și să o ștergi puțin de apă înainte să o agăți în cuiul ei (până la urmă se va usca singură) îți ia mult mai puțin timp decât să o pui în mașina de spălat vase, să aștepți să se încheie ciclul, să o scoți și, în sfârșit, să o pui într-un dulap, undeva în spate! De regulă, tot ce folosești des (tocător, strecurătoare, castronul în care amesteci ingredientele, aparatul de curățat legumele, spatule, clești de bucătărie) ar trebui să fie cât mai aproape de... locul unde îl întrebuințezi. Pentru asta, este de-ajuns să fixezi:

- Un cablu de metal pe un perete, aproape de cratițe și de tigăi, iar pentru capace, ca în bucătăriile din restaurante (dacă vrei neapărat să nu se vadă), poți fixa o bară mică pe ușa unui dulap, în interior.
- O șină magnetică lungă, nu doar pentru cuțite, ci și pentru toate obiectele mici din metal (desfăcător de capace, cârlige de bucătărie, strecurătoare mică...).
- O bară de perete triplă pentru prosoapele de bucătărie.
- Cutii compartimentate pentru sticlele cu detergent de vase, perii și bureți astfel încât acestea să aibă locul lor ca să se usuce și să nu mai stea pe marginea chiuvetei, nefericite.
- Cârlige pentru căni și cești cu toarte, sub o etajeră.

- Cârlige pe spatele uşilor dulapului de sub chiuvetă pentru un coş de gunoi pătrat (cu capac) şi detaşabil (ca să-l speli şi să-l dezinfectezi). Astfel, pardoseala va fi degajată de orice fel de obiecte şi uşor de curăţat. Într-o casă, acesta este locul pe care trebuie să-l cureţi cel mai mult.
- Cârlige pe spatele uşilor de la un dulap mare de bucătărie, dacă ai aşa ceva, pentru o masă de călcat, o scăriţă, o bucată de pânză groasă pe care să coşi buzunare în care îţi vei pune cărţile de bucate, trusa de cusut sau fierul de călcat etc. Partea din interior a acestor uşi este locul ideal ca să agăţi tot ce este plat (mătură, tăvi, precum şi mici cutii compartimentate pentru folia de aluminiu, hârtia stretch, pungile de congelare). Agaţă cât poţi de multe lucruri pe uşile din interior ale unui dulap, chiar cu riscul să nu-ţi mai rămână mult loc în adâncime: oricum este greu să ajungi la lucrurile puse mult în spate. Ia exemplu de la uşile frigiderului.
- O cutie compartimentată de mici dimensiuni şi cârlige cu magnet pe uşa frigiderului pentru scrisori, elastice, un blocnotes de „cumpărături", reţete decupate dintr-o revistă.

CÂRLIGE, AGĂŢĂTORI ŞI BARE ÎN BAIE

O baie este cu atât mai funcţională cu cât foloseşti mai multe cârlige, agăţători şi bare. Cel mai potrivit loc pentru halatele de casă şi pentru pijamale este spatele uşii. În

principiu, ideal ar fi ca fiecare membru al familiei să aibă agăţătoarea lui (simplă sau dublă) şi, totodată, culoarea lui pentru obiectele care îi aparţin (prosoape, halat de baie, mănuşi). Dar şi aici trebuie să eviţi harababura vizuală: toate aceste culori ar trebui să se potrivească; alege, de exemplu, tonurile pastel sau în *dégradé* (violet pentru tată, albastru-închis pentru fiu, fucsia pentru mamă, roz pal pentru fiică).

CUM SĂ ARANJEZI BAIA?

Iată câteva sugestii:

- Un uscător de rufe prins în perete sau, cel mai bine, un radiator mare de perete, ca să usuci lenjeria, prosoapele, mănuşile ude.
- Deasupra chiuvetei, un suport pentru fiecare membru al familiei, cu periuţa şi pasta lui de dinţi.
- Pentru produsele de îngrijire personală şi de machiaj, dacă nu ai prea mult loc, atunci ar fi foarte bun un suport de perete cu multe „buzunare" pe care îl vei agăţa de un cârlig.

CÂRLIGE, AGĂŢĂTORI ŞI BARE ÎN DORMITOR

Cum să aranjezi dormitorul? Iată câteva sfaturi:

- Dacă în dormitor nu ai destule dulapuri, îţi trebuie doar o bară simplă pe care s-o fixezi sub o etajeră şi s-o

acoperi cu o draperie – iată dulapul cel mai uşor de făcut, dar şi cel mai eficient şi mai ieftin. Apoi vei putea să agăţi de bară o cutie cu compartimente verticale, din pânză, prinsă de un umeraş.

- O bară de perete, ca acelea dintr-o sală de dans. Poţi să o foloseşti ca pe un dulap: seara îţi agăţi de ea hainele sau genţile, eşarfele şi tot felul de truse mici... O astfel de bară este foarte folositoare şi pentru persoanele în vârstă care se tem să nu cadă şi care, astfel, se vor putea sprijini de ea ca să meargă.
- Agaţă un cârlig de spătarul unui scaun: în Japonia, fiecare elev are în camera lui un cârlig agăţat de spătarul unui scaun ca să-şi pună ghiozdanul şi şapca. La şcoală, cârligul respectiv este agăţat de marginea băncii, aşa că nu trebuie să se aplece când vrea să-şi ia ceva din ghiozdan.
- Ca în restaurantele şic anglo-saxone, un cârlig pentru geantă pe care îl agăţi de una dintre rezemătorile fotoliului. Este o idee foarte bună ca să ai la îndemână ochelarii, batista, stiloul, telefonul mobil etc.

CÂRLIGE, AGĂŢĂTORI ŞI BARE ÎN SPAŢIILE „MOARTE"

Un loc „mort" nu este doar un colţ din toaleta de serviciu sau spaţiul nefolosit de sub scară. Poate fi şi un hol lung, spătarul unui scaun, spaţiul de sub pat sau chiar un perete gol.

CUM SĂ ARANJEZI SPAŢIILE „MOARTE"?

Iată câteva sugestii:

- Agaţă o sfoară cu cârlige pe un perete gol, pentru colecţia ta de pălării, şepci...
- Atârnă de ţevile de apă recipientele cu produse de întreţinere care au pulverizator în formă de pistol; ce cârlig sofisticat!
- Prinde umeraşe cu ventuze de părţile laterale ale maşinii de spălat, pentru uscătorul de rufe, covoraşul de baie, şi chiar un cârlig mare cu magnet pentru un aspirator mic.
- Fixează cârlige pe spatele uşilor unui dulap, pentru prelungitoarele electrice care pun stăpânire pe tot spaţiul din jurul nostru. Astfel, le vei putea folosi mai uşor.

ETAJERE ŞI DULAPURI

„Fericirea este când continui să-ți dorești ceea ce ai deja."
SFÂNTUL AUGUSTIN

MOBILĂ FĂCUTĂ DE UN TÂMPLAR SAU DULAPURI PE COMANDĂ?

În zilele noastre, cu greu mai găseşti un tâmplar şi o comandă este, uneori, destul de costisitoare. Aşadar, drept consolare, vom alege etajera, cea mai simplă şi mai ieftină mobilă pentru aranjarea lucrurilor. Etajera, cârligul şi cutia compartimentată sunt cele mai elementare şi mai practice obiecte pentru a face ordine. Datorită ei, orice loc poate deveni mai confortabil şi mai ordonat, oricât ar fi de îngust. În plus, poţi s-o acoperi cu o draperie mare şi,

astfel, să nu se vadă. Deci orice loc poate fi confortabil şi ordonat. Când toate lucrurile nu mai sunt la vedere, dar poţi să ajungi la ele foarte uşor (haine, încălţăminte, diferite obiecte, cărţi), spaţiul gol te ajută să guşti din plăcerea artei de a nu face nimic, fără să te simţi vinovat.

CUM SĂ ORGANIZEZI UN LOC FOLOSIND ETAJERE?

Iată câteva sugestii:

- Pereţii care sunt de-o parte şi de cealaltă a unui şemineu pot fi transformaţi într-un imens spaţiu de aranjare pentru haine, cărţi, aspirator, valize... Ai nevoie doar de nişte scânduri, de proptele pentru polițe şi de o draperie. Una dintre prietenele mele, Marie-Paule, a amenajat în felul acesta toţi pereţii din jurul şemineului ei vechi şi frumos (în care face foc doar iarna) şi astfel şi-a aranjat lucrurile fără să încarce spaţiul cu dulapuri, comode şi alte mobile; are doar un pat, o noptieră şi un loc mic pentru birou. A acoperit acest imens dulap, în care a încăput tot, cu două draperii frumoase şi albe, pe care le-a fixat cu o rejansă subţire ca să facă economie la pânză. Astfel, eleganta ei oglindă barocă aurită, care se află deasupra şemineului, este foarte bine pusă în valoare.
- Un dressing improvizat: fă-ţi propriul tău dressing dacă nu ai nici loc şi nici bani ca să îţi cumperi unul pe comandă! Pentru asta, trebuie doar să fixezi un panou mare contraplacat cu o deschizătură în ambele părţi, la

capul patului (care este aşezat în mijlocul camerei). El te ajută să nu laşi la vedere, când eşti în încăpere, suporturile de umeraşe şi etajerele dezasamblate. Dressingul improvizat, chiar dacă este foarte mic, poate să devină o adevărată cameră în miniatură. Aranjează-l cu multă plăcere şi cu multă grijă (de ce să nu pui şi un fotoliu, un lampadar şi un gheridon?). Acolo vor fi cuibul tău de nebunii vestimentare şi micul tău budoar.

- Etajerele compartimentate pentru haine: ca să aranjezi cât mai uşor îţi trebuie cât mai multe cutii compartimentate şi etajere. Dacă ai una sau două etajere, compartimentează-le folosind cutii aşezate pe verticală, nu culcate, şi apoi aranjează-ţi hainele pe categorii (pulovere, tricouri, cămăşi, blugi şi tot ce se poate împături).
- Etajere simple, fixate la 20 centimetri sub tavan, deasupra unui pat: ca să-şi aranjeze cărţile, aceeaşi prietenă, Marie-Paule, a aşezat cutii compartimentate din stejar brut, lipite între ele, pe toată lungimea suprafeţei dintre perete şi tavanul care se află deasupra patului mare. Acest „acoperiş" îi dă un sentiment de siguranţă, de linişte şi de odihnă, mi-a mărturisit ea, fiindcă lasă ceilalţi pereţi goi. „Şi, pe lângă asta, a completat Marie-Paule, când dorm îmi place să mă simt înconjurată de autorii mei preferaţi." Aici putem adăuga o altă găselniţă de mare succes în Japonia: dulapurile atârnate de tavan pentru obiectele pe care le folosim foarte rar (pături, geamantane).
- Tot ca să nu ţi se vadă cărţile (cel puţin, cele de buzunar): ascunde-le în spatele unei draperii duble. Pentru asta,

îţi trebuie o bară mai lungă, care să nu aibă aceeaşi lăţime ca fereastra, ci să ajungă de la un perete la altul. Fixează o bară la 12 centimetri de perete, apoi pune etajere de jos şi până sus; cititorii bulimici pot să-şi stocheze acolo cărţile, dar acest spaţiu este foarte bun şi pentru CD-uri, DVD-uri sau chiar pentru încălţăminte (păstrează fiecare pereche în cutia ei).

- Etajere compartimentate (aproximativ 1 metru înălţime), puse „spate în spate", ca să creeze două spaţii separate într-o cameră unde stau doi copii. Fiecare va putea, astfel, să aibă „colţul" lui şi să-şi pună acolo cutii compartimentate pentru hainele, cărţile şi jucăriile lui... Ai putea chiar să-i ceri fiecăruia dintre ei să facă o listă cu ce are în fiecare cutie sau să schiţeze conţinutul şi apoi să lipească desenul pe latura care se vede. În acest fel, va învăţa să-şi aranjeze lucrurile şi cât este de important să aibă grijă de ce este al lui. Şi cu asta încetează şi disputele! Cu acelaşi tip de etajere (dar mai înalte) poţi să împarţi o cameră mare într-un spaţiu de odihnă şi un altul pentru a lua masa.
- Minietajere: sunt bune şi pentru aranjare, şi pentru design. Spre deosebire de orice mobilă, ele sunt suspendate, uşoare şi compacte, şi, în plus, se instalează foarte simplu, chiar în spaţiile foarte înguste. Orice spaţiu, oricât de mic, poate fi folosit în mod eficient, de la etajera din colţ unde ai pus o boxă audio până la scândura pe care ai fixat-o de-a lungul holului şi de care ai agăţat ilustratele primite în dar, suporturi cu multe „buzunare"... În bucătărie, minietajerele „colţare" sunt perfecte pentru

un televizor mic, un radio, un borcan mare de bomboane. Deasupra mesei de lucru, pe o etajeră de vreo 15 centimetri lăţime, poţi aşeza roboţii mici de bucătărie, prăjitorul de pâine, coşul de pâine... şi, astfel, masa va rămâne goală. În baie, fixează o măsuţă deasupra chiuvetei: astfel, aceasta va fi liberă şi, deci, mai uşor de curăţat.

4

LEGEA MIŞCĂRILOR ŞI LEGEA PROXIMITĂŢII

LEGEA MIȘCĂRILOR

DEZORDINE ȘI LIPSA AUTOMATISMELOR

Dacă pe unii nu-i deranjează dezordinea, alţii, în schimb, chiar ar vrea, când se întorc acasă seara după o zi de lucru grea, să-şi găsească apartamentul curat, aranjat şi să nu mai trebuiască să facă nimic altceva decât să se odihnească şi să se bucure de linişte. Şi-ar imagina atunci că o zână a trecut pe acolo în lipsa lor şi, cu bagheta ei fermecată, le-a pus numaidecât pe toate la loc. Fiindcă ei sunt atât de obosiţi în fiecare seară, că nu mai au nici timp şi nici curaj să se ocupe de acea dezordine care, pe zi ce trece, se face tot mai mare. „Dar oare ceilalți cum se descurcă?" se întreabă ei. Nu-şi dau seama că, de fapt, încă n-au descoperit metoda cea mai potrivită care să-i ajute să plaseze fiecare lucru la locul lui. Chiar dacă mintea le spune că, după ce

au folosit un obiect, trebuie să-l pună la loc, altfel se face dezordine, corpul nu şi-a însuşit, şi el, anumite automatisme deoarece, până atunci, nu a experimentat cu adevărat decât neorânduiala care pricinuieşte stres, oboseală şi munca făcută de două ori. Dacă trupul ar putea să constate singur toate acestea, atunci el ar reacţiona la fel de natural când trebuie să facă ordine ca atunci când trebuie să-şi înnoade fularul ca să nu mai alunece pe umeri.

CE ESTE „LEGEA MIŞCĂRILOR"?

Legea mişcărilor ne ajută să stabilim raportul dintre gestul pe care îl facem şi un obiect, în aşa fel încât să-l utilizăm cât mai uşor şi mai confortabil cu putinţă. Înainte să hotărăşti unde vei pune un lucru pe o etajeră, întreabă-te ce mişcări va trebui să faci ca să-l foloseşti. Gândeşte-te cum te mişti atunci când găteşti, când te machiezi sau când întinzi rufele la uscat. Faci mişcări continue, fluide, sau, dimpotrivă, sunt neplăcute, grele? De ce obstacole te loveşti? Ce eforturi trebuie să faci?

Când îi dai drumul periuţei de dinţi în pahar, faci doar o mişcare. Dar ca să iei un platou pentru prăjituri de pe raftul de sus, care se află sub un teanc de alte tăvi, câte mişcări vei face? Poate chiar va trebui să iei o scăriţă, să o potriveşti, pe urmă să o înţepeneşti ca să nu se plieze la loc, apoi să mişti primele trei tăvi fără să cazi şi, în final, să apuci platoul de care ai nevoie. Pe urmă va trebui să le pui

la loc pe celelalte trei, la fel şi scăriţa. Iar când vei vrea să aşezi la loc platoul folosit, după ce a aşteptat, poate, şi câteva zile ca să fie pus la locul lui, vei face aceleaşi mişcări. Aranjarea eficientă nu presupune atâtea complicaţii. Poţi să scoţi un platou doar cu o mână, dintr-o singură mişcare, şi apoi să-l pui la loc tot atât de uşor.

CÂTEVA PRINCIPII ERGONOMICE DIN LEGEA MIŞCĂRILOR

Îţi vei cruţa trupul de foarte multe încordări dacă fiecare obiect va sta în locul cel mai potrivit şi dacă vei şti să-ţi organizezi spaţiul în aşa fel încât să faci cât mai puţine mişcări ca să iei ce îţi trebuie. De aceea este necesar să fii atent la tot ce simţi când faci o mişcare ca să pui la loc un obiect sau ca să-l scoţi de acolo. Acest gest te poate ajuta să eviţi multe contorsiuni, cu condiţia să fie bine gândit. Dar dacă nu-i dai importanţă, îţi va fura câte puţin din *ki*, ori de câte ori îl faci. Asta este ergonomia, ştiinţa ale cărei principii sunt deseori ignorate de producţia industrială. Majoritatea celor care trebuie să se aplece ca să ia o tigaie de pe ultimul raft al unui dulap nu gândesc în termeni ergonomici. Atunci tot corpul se resimte din cauza oboselii şi a încordării, zi de zi, an de an. Şi, într-o bună zi, astfel de persoane ajung să sufere de sciatică, de hernie de disc sau de tendinită. Toate acestea sunt evidente dacă le explicăm în asemenea termeni, dar de câte ori într-o zi nu facem mişcări dureroase? Aşadar, ca să identifici şi să apuci cu uşurinţă un obiect

trebuie să-l plasezi ţinând cont de principiul amintit anterior. Dar, pentru asta, este necesar să ţii cont de doi factori:

- unul priveşte persoana (suprafeţele aflate la înălţime);
- celălalt se referă la obiect (suprafeţele aflate în adâncime).

De asemenea, trebuie să verifici dacă fiecare lucru a fost pus într-un anumit loc ca să fie mai uşor de folosit şi dacă, în plus, s-a ţinut cont de mărimea lui şi de volumul pe care îl ocupă. Aranjarea şi clasificarea au rost numai dacă aceste principii nu sunt încălcate sub nicio formă.

SUPRAFEŢELE ADÂNCI

Dacă, într-un dulap, compartimentările făcute în înălţime şi în lăţime se pot face uşor, cu ajutorul pereţilor despărţitori şi al cofrajelor interioare, suprafeţele în adâncime pot fi unul dintre cei mai aprigi duşmani ai ordinii, atunci când nu au fost adaptate la mărimea obiectelor care trebuie aranjate. Prin urmare, fiecare lucru trebuie pus pe un suport care să indice cu exactitate cât ocupă în adâncime şi, astfel, vei evita teancurile duble (nevăzând ce am pus în spate, uităm ce avem acolo). Iată câteva măsurători în adâncime pe care ar fi bine să le avem, în funcţie de tipul de obiecte:

- cărţi, obiecte din sticlă, obiecte din argint, servicii de ceai şi de cafea...: 15 centimetri;

- lenjerie de corp, veselă, cărţi rare...: 25 centimetri;
- dosare, bibliorafturi, cămăşi bărbăteşti, pantofi...: 35 centimetri;
- lenjerie de pat, pături, geamantane, veselă de dimensiuni mari şi toate tipurile de etajere suspendate: 45 centimetri;
- garderobă: 60 centimetri.

SUPRAFEŢELE ÎNALTE

Dacă atunci când am hotărât unde să punem un obiect nu am ţinut cont de cât loc ocupă în adâncime, mai târziu ne va fi foarte greu să-l vedem şi să-l scoatem de acolo. Într-adevăr, ca să acţionezi repede, trebuie să-l vezi şi, simultan, să pui mâna pe el, dar acest lucru este imposibil dacă ai două rânduri de obiecte, unul în faţa celuilalt. În plus, este necesar ca suprafeţele adânci să se afle şi la înălţimea potrivită. Iată ce înseamnă asta:

- aranjarea cea mai eficientă şi mai rapidă (când vezi obiectul de care ai nevoie şi, totodată, poţi să-l apuci cu mâna) este cuprinsă între 0,80 şi 1,80 metri;
- aranjarea cea mai puţin avantajoasă (când vezi cu greu obiectul respectiv), pentru orice se află la mai puţin de 0,50 metri;
- aranjarea care te împiedică să vezi obiectul, între 0,50 şi 0,80 metri;
- aranjarea cea mai riscantă (vezi greu obiectul, nu poţi să-l apuci cu mâna şi, ca să-l iei de acolo, trebuie să te urci pe un scaun sau pe o scăriţă), peste 1,80 metri.

SUPRAFEȚELE ÎNALTE, ÎN FUNCȚIE DE FRECVENȚA CU CARE LE FOLOSIM

Înainte de orice aranjare ergonomică, trebuie să selectăm obiectele în funcție de cât de des sau de rar le întrebuințăm, ca să le punem într-una din cele trei suprafețe de aranjare, la înălțimea potrivită:

De pus în zona de 0,80–1,80 metri

- Obiectele pe care le folosim zilnic, o dată sau de mai multe ori (rufe, haine, veselă etc.) sau tot anul, în mod regulat (produse de întreținere, rufe etc.). Tot aici vom agăța și hainele, dar cât mai sus cu putință (mai ușor întinzi brațul ca să agăți un umeraș decât să tragi un pulover dintr-un teanc). Cât privește sertarele de depozitare, pune-le sub hainele agățate.
- În bucătărie: cele mai multe mișcări le faci la înălțimea la care se află masa, chiuveta și aragazul. Așa că este bine să faci în așa fel încât să ai totul la îndemână, fără să fii nevoită să te deplasezi de acolo. Dacă ai sertare în această zonă, atunci obiectele pe care le folosești cel mai des le vei pune în sertarul superior, mai exact în partea din față.

De pus în zona de 0,50–0,80 metri

- În bucătărie: vesela ar trebui să o ții într-un dulap, care să fie la aceeași înălțime cu mașina de spălat vase (dacă ai așa ceva); astfel nu vei fi nevoită să te apleci ca s-o golești.

De pus în zona de 0 metri (la nivelul podelei)–0,50 metri

- Aici totul este greu de văzut și de atins; dacă nu te așezi în patru labe, nu poți să vezi ce se află acolo și este greu să-l tragi spre tine. Atenție să nu te lovești, să nu faci întinderi musculare sau să n-ai vreo criză de lumbago... Prin urmare, în acel spațiu poți să pui lucruri grele și pe care le folosești rar (provizii de mâncare, instrumente de bucătărie pe care le utilizezi ocazional).
  În dulapul de haine: cizme, genți grele. În această zonă se recomandă un dulap compartimentat cu roți.

De pus în zona care se află la peste 1,80 metri

- Trebuie să acorzi o atenție deosebită etajerelor puse cel mai sus: acolo nu poți să vezi niciun obiect și dacă încerci să-l iei cu mâna este, deopotrivă, dificil și periculos (astfel încât trebuie să recurgi la o scăriță sau la un scaun). Așadar, pe etajera cea mai înaltă nu vei pune decât lucruri pe care le folosești foarte rar și care nu sunt grele. De exemplu, dacă este vorba de plăpumi, acoperă-le cu o husă la fel de mare ca spațiul respectiv; în acest fel, le protejezi, dar vei putea și să le vezi mai ușor. Nu uita să scrii pe o etichetă ce conține (ce culoare, care sunt dimensiunile), chiar dacă (pe moment!) ți se pare inutil. Tot aici poți să-ți aranjezi lucrurile de sezon (echipamentele sportive pentru iarnă, pentru vară...), lucrurile pe care le folosești la intervale mari de timp (obiectele de călătorie) sau cele de care ai nevoie foarte rar (arhive de tot felul, rezerve de cearșafuri sau de diverse materiale). Pe etajerele cel mai de jos vei așeza doar obiectele cele mai grele.

CE SĂ FACI DACĂ UN DULAP ESTE PREA ADÂNC?

Există câteva posibilităţi de aranjare. De pildă, să fixezi cutii compartimentate pe interiorul uşii, ca în frigidere. În loc să aşezi obiectele în două teancuri pe o etajeră, lasă liber spaţiul din faţă şi, pe spatele uşii, în interior, fixează nişte cutii mici şi uşoare, la aceeaşi înălţime. De asemenea, poţi să-ţi aranjezi obiectele personale în cutii înalte fără capac, uşoare şi bine etichetate, pe care le vei deplasa din faţă în spate şi din stânga în dreapta, ca să o găseşti pe cea care îţi trebuie.

CUM SĂ ARANJEZI FRIGIDERUL ŞI CONGELATORUL?

Uşa şi mijlocul frigiderului sunt pentru produsele folosite cel mai des. Partea superioară şi partea inferioară, pentru celelalte. Dacă în congelator ai multe sertare şi rafturi, obişnuieşte-te să aranjezi produsele congelate pe categorii, aşa cum le foloseşti într-un meniu. De exemplu, pune sus toate antreurile, apoi, mai jos, felurile principale, dedesubt, legumele, pastele sau orezul şi, în sfârşit, jos de tot, deserturile şi pâinea.

LEGEA PROXIMITĂŢII

„Lucruri puține, dar toate alese pentru capacitatea lor de a fi folosite până când se uzează; lucruri puține, dar puse la locul lor într-un spațiu gol."

WERNER LAMBEAU, *Case și maeștri ai ceaiului*

Aranjarea este bună dacă ai organizat totul în mod adecvat, aşa cum am văzut mai înainte, indiferent dacă este vorba de cumpărarea unui obiect de mobilier sau doar de instalarea etajerelor, a barelor şi a cârligelor. Iată, aşadar, primul lucru de care să ţii cont dacă vrei să te deplasezi mai puţin fără rost, să nu trăieşti în dezordine şi să ai la îndemână toate obiectele de care nu te poţi lipsi, în locul cuvenit şi la momentul potrivit. Dar asta nu este de-ajuns. Trebuie, de asemenea, să reflectezi la ce fel de viaţă duci, ce obiceiuri ai, cum vezi tu confortul. De aceea, numai „divizarea" aranjării – adică repartizarea bine gândită a fiecărui

colţ din locuinţă, în funcţie de nevoile fiecăruia şi de personalitatea lui – va permite acest tip de confort. Este un demers important pe care nu-l putem face la întâmplare.

PUNE OBIECTELE ACOLO UNDE LE FOLOSEŞTI

Ţi se pare logic să aşezi tacâmurile în sertarul din bucătărie sau periuţa de dinţi lângă chiuveta din baie? Atunci înseamnă că respecţi ceea ce, în limbajul ordinii, se numeşte o „lege": „legea proximităţii". Dar această lege nu este evidentă pentru toate lucrurile. Avem multe prejudecăţi. De pildă, unii copii vor să deseneze numai în bucătărie şi, de aceea, vrem să-i obişnuim să-şi ducă în camera lor creioanele colorate; de asemenea, trusa de manichiură o ţinem în baie, deşi ne facem manichiura când ne uităm la televizor. Nu este suficient să avem obiectele de aranjare perfecte. Trebuie, de asemenea, să ne cunoaştem şi să ne acceptăm micile obiceiuri, chiar dacă ele nu se înscriu în „normă" sau diferă de ceea ce am fost învăţaţi.

ZONELE DE ARANJARE

„Fiecare lucru are locul lui,
Fiecare obiect este folosit în felul lui,
Totul este acolo unde trebuie să fie."

HAN FEI

Într-o zi când stai acasă, încearcă să-ţi aminteşti fiecare pas pe care îl faci. Nu sunt unii pe care ai putea să-i eviţi? Oare este logic să stai în pijama în camera ta şi apoi să te duci în baie ca să-ţi laşi hainele în coşul de rufe murdare? Mai întâi, gândeşte-te cum ţi-ai aranja, ideal vorbind, mobilierul. De exemplu, cei mai mulţi dintre noi petrecem mult timp pe canapea, uitându-ne la televizor, şi la masă. Prin urmare, ar trebui să ne aranjăm lucrurile în jurul acestor două piese de mobilier. Şi atunci, pentru ca aranjarea să fie eficientă, trebuie să punem mobilă sau diferite obiecte de aranjare aproape de locurile unde le folosim. De pildă, lenjeria ar trebui să fie ţinută în baie sau într-un dulap *aproape de* dormitor (şi nu *în* dormitor). Ce-ar fi să testezi cât de bine ţi-ai aranjat lucrurile până acum şi să faci o listă, timp de câteva zile, cu toate obiectele care sunt departe de locul unde le întrebuinţezi, apoi să te gândeşti la locul unde ar fi ideal şi logic să le pui? Gândeşte-te şi la noi piese de mobilier: o comodă mică într-o parte a canapelei, o etajeră nouă în baie...

ZONA DE LA INTRAREA ÎN CASĂ

Acolo trebuie să fie tot ce iese din locuinţă: scrisorile de dus la poştă, gunoiul de aruncat, lucrurile de dat. De asemenea, ar fi bine să instalezi o mobilă mare în care să aranjezi tot ce îţi este necesar când ieşi afară (mănuşi, pălării, batiste, fulare, umbrele, cheile de la maşină), precum şi o

etajeră goală, fără uşă şi fără să fie acoperită cu o draperie, pe care vei putea să pui pungile cu cumpărături când te întorci acasă. În plus, renunţă la cuierele-pom, care ocupă prea mult loc şi care îţi dau impresia că este dezordine la intrare. În feng-shui, intrarea în casă „reflectă stilul tău de viaţă", aşa că ar trebui să fie luminoasă şi primitoare. În loc de cuierul-pom, alege unul mai vechi şi mai bun, cum se făcea pe vremuri, pe care, în zilele noastre, anticarii îl vând ca să-şi poată cumpăra o bucată de pâine; acest cuier este foarte practic şi funcţional, deoarece are oglindă ca să te mai piepteni o dată înainte să pleci, agăţători pentru hainele pe care le porţi afară (o vestă din lână sau un şal), un suport de umbrele şi unul pentru pălării şi o poliţă mică unde să pui tot ce scoţi din buzunare. Oare de ce a dispărut, la fel ca şi scrinul, din casele noastre? Deşi nu se mai potriveşte cu stilul contemporan, el ne-ar fi în continuare de mare ajutor, dacă îl acoperim cu o draperie de borangic! În sfârşit, dacă nu ai loc pentru un portmantou încăpător, atunci fixează câteva agăţători pe spatele uşii de la intrare, pentru haine, genţi şi umbrele, apoi acoperă-le cu o draperie.

ZONA VIEŢII ÎN SOCIETATE

În această zonă ar trebui doar să-ţi primeşti prietenii sau să te relaxezi alături de familie, respectând, totuşi, intimitatea fiecăruia (sunt atâtea cupluri care se ceartă – sau

chiar se şi despart – pentru că nu au un loc numai al lor, în care să poată sta singuri). Orice om are nevoie, din când în când, de solitudine, de un loc al lui unde să facă ce vrea, nestingherit şi fără să fie supravegheat sau deranjat (să scrie scrisori, să mediteze, să-şi facă siesta). Ar fi bine să instalezi aici şi o etajeră pentru hobby-uri şi recepţii: un televizor cu ecran plat, cărţi, muzică, băuturi răcoritoare, pahare pentru băuturi calde şi reci ca să-i serveşti pe invitaţi. Pe vremuri, japonezii aveau în salon un dulap făcut special pentru asta – se numea *chadansu* („comodă pentru ceai") – unde aveau tot ce le trebuia ca să pregătească şi să servească ceaiul (ceşti, farfurioare, zaharniţe). Ceaiul acesta se savura, nu se bea ca să-şi potolească setea, ca acela pe care îl preparau în ceainicul din bucătărie. Iată o constatare interesantă: deosebirea între nevoi şi hobby-uri era concretizată doar prin această piesă de mobilier mică, vestigiu al unei epoci în care plăcerea şi datoria alternau, fără să se contopească. Este pasionant să vezi în ce măsură felul în care îţi aranjezi casa, mobilierul pe care l-ai ales ori chiar obiectele ne modelează, mult mai mult decât ne imaginăm, comportamentul, obiceiurile şi chiar întreaga viaţă! Poate că, într-o bună zi, vom trimite din nou scrisori frumoase în care, de la distanţă, ne vom petrece câtva timp alături de un prieten, câteva clipe de comuniune şi de linişte – în loc să trimitem e-mailuri rapide sau SMS-uri scrise eliptic – dacă am avea la îndemână o mapă de birou, un stilou cu peniţă, hârtia de scris cu monograma noastră şi un budoar personal.

ZONA CANAPELEI

N-ar fi logic să ai, de o parte şi de alta a canapelei, două minicomode, în prelungirea rezemătorilor şi care au sertare pe toată înălţimea, ca să aranjezi tot ce foloseşti acolo (cărţi pe care le citeşti, trusa de cusut, trusa de manichiură)? Şi spaţiul din spatele canapelei, dacă aceasta nu se află în mijlocul camerei, ar putea să fie utilizat: fixează pe toată lungimea o scândură de 10 centimetri lăţime şi apoi pune pe ea console, căşti, scrumieră, căni cu toartă. În sfârşit, spaţiul de sub canapea: de ce să nu strecori acolo una sau două tăvi mari şi lungi pentru ziare, reviste, o broderie, un şal?

ZONA MESEI

Masa, aşezată în mijlocul camerei, îţi „mănâncă" mult spaţiu. De aceea, dacă este dreptunghiulară, poţi să o împingi la perete cu una din laturi şi apoi, sub ea, să pui un dulap pentru bibliorafturi, precum cele folosite în birourile firmelor. Îţi va fi de folos nu doar pentru seturile de vase, şervetele, lumânări, coşul de pâine, ci şi pentru obiectele de papetărie, libretele de economii, carnetul de cecuri sau chiar trusa de machiaj (la care vei adăuga negreşit o oglindă mare pliabilă), dacă nu vrei să acaparezi baia sau să profiţi de mai multă lumină.

Întotdeauna mi s-a părut că, în Japonia, designul interior este foarte *cosy*, primitor şi intim (cu toate acestea,

niponii preferă să-şi primească oaspeţii altundeva, nu în casa lor). La o primă vedere, interiorul poate să pară, deseori, dezordonat, însă nu e decât o aparenţă: fiecare lucru are locul lui şi fiecare loc are lucrul lui. Vom vedea frecvent, în camera principală, indiferent cât este de mare, o masă imensă (înaltă sau joasă).

Asta nu înseamnă că japonezii sunt gurmanzi; pentru ei, masa este atât un loc unde pot să mănânce, dar şi unul în jurul căruia pot să se reunească (de altfel, masa este adesea completată cu fotolii bune umplute cu lână şi pe rotile, ultraconfortabile).

Dar ce îi şochează iniţial pe occidentali, este dezordinea care ocupă aproape un sfert din această masă: fierbător electric, tavă cu diferite băuturi (cafea solubilă, ceai, căni, ceainic, zaharniţă), suporturi de creioane (forfecuţă de unghii, pilă, evantai, cuţit pentru scrisori), suporturi pentru corespondenţă, cutii umplute cu bonuri de casă şi facturi, batiste din hârtie, coş pentru snackuri... Un asemenea spectacol este departe de felul în care ne imaginam noi o locuinţă zen din această ţară! Însă fiecare lucru de pe masă este la locul lui şi la îndemână.

Când se aşază, proprietarul lor poate „să răsufle" uşurat, să se relaxeze şi nu mai trebuie să se mişte. Potrivit unui studiu făcut în Japonia, astfel ne scutim să mai facem sute de kilometri în fiecare an. Şi cum îmi spune tâmplarul care lucrează acum în casa mea: „La ce bun să-ţi speli cana de ceai de mai multe ori pe zi?"

ZONA DINTRE CHIUVETĂ ŞI ARAGAZ

Chiar dacă bucătăria ta este decomandată sau în stil american, principiul este acelaşi: ca să eviţi să te mişti inutil, este bine să ai totul cât mai la îndemână. În bucătărie, pentru a găti mâncărurile cu plăcere, încearcă să eviţi majoritatea constrângerilor (deschiderea şi închiderea dulapurilor, drumurile dus-întors dintr-un colţ într-altul), grupând tot ce îţi trebuie ca să găteşti în jurul unui singur punct central (tocător, cuţit, castron pentru amestecarea ingredientelor, uscător de vase, spatule). Cât priveşte uscătorul de vase (englezii folosesc uscătoare de perete), el ar trebui să servească şi la aranjarea farfuriilor, a cănilor, a paharelor şi a tacâmurilor întrebuinţate zilnic. De ce să le scoţi şi apoi să le pui la loc de două-trei ori pe zi? Dacă ai mereu ceaşca la îndemână, este de-ajuns să o clăteşti şi apoi să o foloseşti din nou. Organizând bine spaţiul, vei putea să găteşti fără să faci niciun pas, doar întorcându-te de la dreapta la stânga.

Multe persoane cred, şi în zilele noastre, că în bucătărie trebuie să nu laşi nimic la vedere. Dar oare este logic? De ce am renunţat, de pildă, la seturile de cratiţe şi de tigăi pe care le foloseau bunicile noastre şi le agăţau de un mic suport pe perete, iar apoi aşezau pe el borcanele de diferite mărimi cu sare, făină şi cafea? Nu este deloc o modă urâtă; dimpotrivă, ea aducea un plus de siguranţă şi de tihnă în cel mai primitor loc al casei. Din păcate, astăzi, cu toată bogăţia de gadgeturi, materiale şi forme pe care le

ştim, nu ne mai mulţumim doar cu un set de cratiţe şi cu două sau trei tigăi. Suntem tot timpul tentate de noi inovaţii în materie de vase de bucătărie, menite să ne facă viaţa mai uşoară. Dar, până la urmă, ajung să ne ocupe tot spaţiul, iar ca să găsim un loc unde să le punem este o întreagă aventură (ca să nu mai vorbim de faptul că, având atât de multe, nici nu-ţi mai vine să le foloseşti). Şi ce rezultă de aici? Ne repezim la telefon ca să comandăm un platou cu mâncare.

ZONA FRIGIDERULUI

Legea proximităţii este arta de a pune laolaltă obiectele pe care le folosim împreună, aşa cum am spus-o de nenumărate ori. De exemplu, frigiderul. În jurul lui facem multe activităţi. Mai întâi, ca să-l umplem. Nu în el ne uităm, înainte să mergem la cumpărături? Nu pe el îl deschidem când vrem să luăm sau să punem în congelator un copan de pui? Depozitarea alimentelor, mersul la cumpărături... sunt activităţi care ar trebui să fie organizate în jurul acestui zeu al timpurilor moderne. Ce-ar fi să prinzi de uşa lui, cu ajutorul unor magneţi, cârlige şi cutii metalice, un blocnotes autocolant pentru cumpărături, o reţetă de bucătărie, pungi de congelare, hârtie strech, folie de aluminiu, un cârlig cu elastice, scrisorile care trebuie duse la poştă, un cutter ca să deschizi pungi mai mari sau mai mici... pe scurt, tot ce-ţi trebuie când pleci la cumpărături

sau când te întorci de la cumpărături, când gătești sau când vrei să iei o gustare?

ZONA MAȘINII DE SPĂLAT

Unul dintre locurile cel mai inteligent amenajate pe care l-am vizitat era o baie mică și, alături de ea, un dressing-spălătorie. Să te îmbraci, să te dezbraci sunt mișcări pe care le asociem, în general, cu toaleta de dimineață și cu cea de seară, cu alegerea îmbrăcămintei și cu selectarea hainelor de la sfârșitul zilei (este nevoie să le spălăm, să le călcăm, să le aranjăm). Din punct de vedere logic, ar trebui ca totul să se concentreze în jurul acestui spațiu: haine, rufe, mașină de spălat și tot restul (pungi pentru rufe – una pentru rufele albe, alta pentru cele colorate – uscător de rufe, detergenți, ligheane de muiat rufele, dulapuri compartimentate pentru rufele mici și pentru cearșafuri). Dacă nu poți să le aranjezi astfel, atunci poți măcar să faci câteva îmbunătățiri: amenajează o mică spălătorie, împrejurul și deasupra mașinii de spălat, instalând etajere și bare din oțel ca să pui pe ele tot ce-ți trebuie când speli, precum și proviziile de produse de igienă și rufele: detergent, cutii compartimentate pentru lenjerie și pijamale, prosoape, vopsea de păr, șervețele umede, bigudiuri, foen, miniuscător de rufe cu agățătoare, ligheane, balsam de rufe, covorașe de baie etc.

ZONA DE INTIMITATE (DORMITORUL, BIROUL SAU DORMITORUL-BIROU)

Dacă ar trebui să-mi imaginez cum ar arăta dormitorul ideal, iată ce aș răspunde: o cameră mică, cu un dressing și un birou pentru activitățile solitare (scrierea corespondenței, jurnale intime, carnete de economii); astfel, documentele personale nu vor fi lăsate la îndemâna copiilor și vor fi ținute departe de privirile indiscrete. Deseori, într-o locuință, bărbații au „colțul" lor (poate chiar o cameră întreagă), dar femeile sunt nevoite, și în zilele noastre, să se mulțumească cu un colț de masă în bucătărie. Mai repet încă o dată, ce păcat că unele piese de mobilier folosite pe vremuri, care erau atât de bine concepute și atât de practice, astăzi nu mai sunt la modă! Cu această minunată mobilă îți puteai proteja intimitatea închizând (cu cheia) cele mai importante obiecte personale: bijuterii, bani, acte, scrisori intime.

ZONA DIN JURUL PATULUI

„În mica mea garsonieră pariziană, nu am noptieră. De fapt, totul poate fi considerat o noptieră fiindcă totul este la îndemână. Deci, am aproape de mine hainele, puțin caşcaval, un laptop, un munte de cursuri... Dar chiar lângă capul patului, pe jos, sunt batiste, bile de relaxare, apă și cartea pe care o citesc în acel moment. Câte lucruri numai pentru fete, zău așa, lucruri care te împiedică să te trezești nervoasă și extenuată!!!"

O UTILIZATOARE DE INTERNET

Evident că fiecare persoană trebuie să aibă noptiera ei lângă patul în care doarme. Dar de ce noptierele sunt adesea atât de mici? Nu ne petrecem o treime din viaţă în pat? Noaptea, nu avem la îndemână un pahar şi/sau o cană, un termos cu băutură caldă (sau rece), o batistă înmuiată într-un ulei aromatic, un balsam de buze, un ulei uscat de corp, o cremă de mâini şi una de picioare, un termometru electronic, câteva şerveţele demachiante pentru serile când ne este foarte lene, câteva reviste, cărţile care aşteaptă să fie citite, smartphone-ul ca să navighezi pe Internet până când ţi se usucă oja, şosetele flauşate, o mască neagră pentru ochi, o alta pentru pleoapele umflate, câteva medicamente împotriva durerilor de cap sau a alergiilor, un ceas deşteptător (sau un radio-deşteptător), volumul preferat, jurnalul intim sau carneţelul în care îţi scrii visele, o veioză, un carnet pentru diverse însemnări, o lanternă de buzunar, ochelarii, un pieptăn, un parfum, batiste de hârtie, ceasul de mână, bijuteriile, o tavă pentru sandviciurile improvizate duminică seara şi, poate, chiar telecomenzile pentru televizor, combina audio, draperiile electrice sau pentru o lustră cu luminozitate reglabilă? Aşadar, nu este deloc un lux să ai o noptieră mare, dacă vrei să ai la îndemână tot acest bazar şi, a doua zi, să găseşti tot ce trebuie să pui în geantă înainte de a pleca (de altfel, deseori pe noptieră ne golim buzunarele).

În plus, un cufăr la capătul patului ar fi foarte util: mobilă clasică, prin definiţie, poţi să pui în el câteva pături

care ţi-ar folosi când scade temperatura în toiul nopţii, de asemenea, poţi să-ţi sprijini plapuma de el ca să nu mai alunece pe jos, sau când te îmbraci şi te dezbraci, poţi să te aşezi şi să-ţi aranjezi hainele pe el.

ARANJAREA BUNĂ ÎNSEAMNĂ VIZIBILITATE!

În general, lucrurile pe care le folosim rar (decoraţiuni pentru Crăciun, lumânări pentru aniversare, cutii pentru picnic) le punem în dulap sus, în spate sau cât mai jos. Dar oare ne amintim întotdeauna ce avem în acele cutii? Ca să iei un obiect, trebuie mai întâi să-l vezi! Aşadar, iată trei sfaturi ca să obţii această vizibilitate:

- Aranjarea verticală;
- Compartimentarea;
- Etichetarea corectă.

ARANJAREA VERTICALĂ

Cum să aranjezi lucrurile, orizontal sau vertical? Se pare că, în această privinţă, există două tipuri de personalitate: cei care le aşază pe orizontală, în teancuri, şi cei care le pun „în picioare", pe verticală. Campionii ordinii fac parte, în general, din a doua categorie. Chiar dacă după ce şi-au

stins laptopul îl pun pe aceeaşi etajeră sau pe acelaşi raft cu cărţile. Totul poate fi aranjat vertical: folia de aluminiu în partea de jos a dulapului, prosoapele de baie într-o cutie compartimentată sau tricourile într-un sertar. Această metodă îţi permite nu doar să scoţi fiecare lucru de la locul lui fără să le deranjezi pe celelalte, ci şi să identifici, dintr-o privire, ce este într-o cutie, într-un sertar sau pe o etajeră. Referitor la asta, era cât pe ce să urlu de spaimă când am văzut, în bucătăria unei prietene, pe o tejghea, un fel de găleată mică din bambus împletit, destul de mare, plină cu ustensilele de bucătărie. Dar când amica mea a adăugat că îşi pune acolo chiar şi mixerul vertical şi strecurătoarea pentru paste, am înţeles imediat cât de eficient este sistemul ei de aranjare. Şi când mă gândesc că, până atunci, de fiecare dată când foloseam mixerul manual, mă străduiam apoi să-l pun la loc în cutia lui, pe care apoi o aşezam frumos în dulap! Prietena mea îşi prepară supe foarte gustoase în fiecare zi. Şi pentru asta nu trebuie să tragă niciun sertar: abia acum încep să înţeleg de ce!

COMPARTIMENTAREA

Să remarcăm un fapt interesant: când mergem în vizită la prieteni, putem să ne inspirăm de la ei şi să găsim multe idei bune de aranjare. Aşa mi s-a întâmplat şi mie când eram la o altă prietenă: mai întâi am admirat şi, apoi, am imitat modul perfect de a umple un sertar. Când a deschis sertarul

unui dulap înalt şi îngust din living, am descoperit cu încântare perfecţiunea cu care aranjase în el o mulţime de mărunţişuri: toate erau aşezate vertical şi drepte. Câtă vizibilitate, câtă claritate în acel sertar aparent atât de mic! Pentru ca aceste lucruri mici să stea drepte, prietena mea şi-a creat un adevărat sistem de minicompartimente, cu o minuţiozitate foarte feminină şi meticuloasă: după ce a recuperat de la cărţile de vizită cutiile mici, dreptunghiulare, din carton şi din plastic, a pus în ele: gumă de şters, capsator, ascuţitoare, carduri bancare sau de fidelitate mai puţin folosite, ruleta, agrafe, chei, lipici, forfecuţă de unghii, scotch, pungi mici cu fermoar pentru cercei când merge la piscină sau în călătorie, medicamente uzuale. Astfel, le are pe toate la îndemână şi poate să le vadă imediat. Şi, totuşi, acest sertar mic nu avea mai mult de 6 sau 7 centimetri în adâncime!

Putem adopta această metodă de aranjare în toate sertarele, în toate cutiile compartimentate, în toate dulapurile. Mai ales pentru obiectele mici cu forme „absolut imposibile" (deschizător de conserve, tirbuşon, spărgător de nuci etc.) pe care, dacă nu le pui în compartimente separate, creează, în viaţa cotidiană, cea mai amuzantă dezordine, dar, cu siguranţă, şi cea mai neplăcută.

ETICHETAREA

„Reţete italieneşti", „Reţete de sosuri", „Facturi de energie electrică", „Facturi de gaz"... Pare stupid să lipeşti

etichete, dar cât de mult pot să-ţi uşureze viaţa, mai ales când bietul nostru creier este mereu solicitat de o mie şi unul de lucruri! În plus, ele pun capăt frământărilor şi eternelor întrebări: „Dar oare unde am pus asta?" O mână care ţine trei perechi de şosete ale lui Paul se va îndrepta cu un gest automat spre cutia care poartă eticheta „Şosetele lui Paul", în timp ce capul respectivei persoane rămâne concentrat la o conversaţie telefonică şi cu cealaltă mână ţine receptorul. Mâna care ţine şosetele va acţiona maşinal pentru că pe cutia cu şosetele lui Paul există eticheta respectivă.

Pe lângă aceasta, este o artă să pui etichete cu umor, eleganţă şi clasă: indiferent dacă este vorba despre sertare, borcane sau bibliorafturi, numele pe care îl dai unui recipient poate fi sarea şi piperul vieţii! Se ştie că un lucru devine preţios când îi pui un nume atrăgător. Un şef bucătar poate vedea cum se dublează comenzile pentru un fel de mâncare, fără să fi schimbat prea mult reţeta şi chiar prezentarea produsului, dacă a ales un nume mai exotic, mai romantic sau mai sofisticat.

CELE MAI BUNE MIJLOACE DE ETICHETARE

Nu eşti obligat să scrii doar cuvinte pe etichetele cutiilor şi ale sertarelor. Poţi, de asemenea, să lipeşti fotografii, panglici... Dacă preferi o etichetare simplă şi definitivă („zahăr", „făină", „cafea" etc.), fă-ţi cadou un aparat de etichetat. Pentru etichetele provizorii (tipul de aliment şi

data congelării, obiecte încă nefolosite), ia exemplu de la japonezi, care, în ultimii ani, nu se pot lipsi de un gadget foarte banal: banda adezivă folosită de zugravi când vopsesc ferestrele. Este o bandă care se desface manual, nu lasă urme, poţi să scrii pe ea cu pixul sau cu carioca şi este foarte ieftină; foloseşte-o ca să lipeşti o fotografie, o factură pe perete sau pe un mic panou. Eu o întrebuinţez, de exemplu, şi ca să scriu pe ea lista de cumpărături, apoi o lipesc în portofel.

CÂŢIVA ÎMPĂTIMIŢI AI ARANJĂRII RADICALE

Cum să trăieşti fericit, bucurându-te de ceva ce nu este foarte practic?

„– Ai niște batiste de hârtie? Unde le-ai pus?

– O clipă, ți le aduc imediat.

– Nu mai este aici nici telecomanda. Și pe asta ai pus-o în dulap?

– Da.

– Chiar și foarfeca?

– Da.

– Și le scoți pe toate din dulap când ai nevoie de ele?

– Da.

– Dar... nu este greu să ai mereu ceva de scos din dulap când îți trebuie?

– Greu? De ce?

– Păi, când știi că folosești ceva foarte des, îl ții la îndemână, nu? E, totuși, mai simplu așa!!!"

MAI YURURI, *În casa mea nu e absolut nimic*

CUM SĂ DECOREZI INTERIORUL DULAPURILOR?

„În prezent, nu mă mai interesează decorarea! Voi selecta fiecare lucru cu atenție și voi păstra cât mai puține cu putință. Voi simplifica totul la extrem. De-acum nu mai trebuie să stea nimic în afara dulapurilor mele. Asta va fi decorarea mea!"

O prietenă japoneză care trăiește într-un decor complet gol și „zen"

Poți mereu și tot mai mult să înfrumusețezi interiorul dulapurilor. De exemplu, doar scoțând hârtia igienică din ambalaj sau schimbând recipientul în care păstrezi diferite produse.

Una dintre prietenele mele mi-a spus că a renunțat la toate bibelourile din casă pentru că, astfel, poate face curățenie mai ușor. Și, în plus, pentru că nu se pricepe deloc să facă decorațiuni ca acelea pe care le vedem în magazine sau în reviste, mi-a mărturisit ea. Până la urmă, este mult mai frumos așa, fără nimic pus ici și colo, a adăugat. Dacă, în magazine, orice lucru mărunt pare minunat, când îl pui în casa ta, își pierde imediat farmecul. De fapt, este foarte greu să-ți decorezi locuința. Iată de ce a ales decorarea „zero" și,

în schimb, să transforme interiorul dulapurilor în niște extraordinare mici interioare, la care nu pot ajunge nici privirile curioase sau indiscrete, nici praful și lumina. Dar o asemenea aranjare perfectă nu poți s-o faci de pe o zi pe alta, a precizat ea. A avut nevoie de multă răbdare și, în sfârșit, iată rezultatele cu care se mândrește cel mai mult:

- un spațiu egal între toate lucrurile;
- armonie între culori (de pildă, toate obiectele mici sunt numai albe);
- rânduri perfect perpendiculare;
- recipiente asortate în care a pus produsele de înfrumusețare și pe cele de întreținere (borcane din sticlă etichetate pentru detergentul-praf, pentru bureții mici de curățare...);
- obiecte perfect aliniate și împăturite.

Când deschizi dulapurile și vezi o asemenea perfecțiune simți mereu bucurie și mulțumire, a remarcat ea. Nu ar mai putea să trăiască fără acest obicei care acum este o necesitate pentru ea. Cât de bine o înțeleg! Iată cum îmi închipui eu interiorul ideal: un living frumos și gol, cu o mochetă foarte moale, cu perdele groase și duble, în care nu sunt decât o canapea mare, o măsuță joasă și un televizor cu ecran plat. Iar restul (strictul necesar, desigur), în dulapuri.

Dacă acest mod de viață ți se pare puțin prea exagerat, vei găsi în continuare câteva sugestii ca să înfrumusețezi interiorul dulapurilor tale:

- vopseşte-le din nou;
- pune înăuntru becuri;
- tapiţează rafturile şi partea de jos;
- fixează cu ace sau lipeşte fotografii pe interiorul uşilor;
- pune mânere drăguţe la cutiile compartimentate;
- lasă un spaţiu liber între fiecare obiect.

Acordă mai multă atenţie obiectelor de care, în mod obişnuit, te ocupi mai puţin: poţi să înlături ambalajul de la rolele de hârtie igienică şi apoi să le aşezi frumos; poţi, de asemenea, să împăturești cârpele ca prosoapele de baie, iar pungile de cumpărături pe care le primeşti în magazine poţi să le pliezi în mici triunghiuri şi să le aşezi unele lângă altele, într-o cutie nu foarte adâncă etc.

5

TATONĂRI, AJUSTĂRI ȘI FAMILIE

TATONĂRILE ÎNSEAMNĂ AJUSTĂRI

ACCEPTĂ CĂ PERFECȚIUNEA NU SE ATINGE DE LA PRIMA ÎNCERCARE

„Ordinea: creativitatea aranjării..."

PIERRE DEHAYE, *Să te naști este o îndelungă răbdare*

Nu este deloc uşor să ordonezi. Generaţii de-a rândul au căutat, o viaţă întreagă, care este cea mai bună aranjare pentru casa lor. De altfel, nu se spune că îţi trebuie mai mulţi ani ca să reuşeşti într-adevăr să-ţi aranjezi locuinţa şi să te simţi în largul tău? Cu alte cuvinte, să reuşeşti ca fiecare obiect să devină un colocatar perfect pentru tine?

Aranjarea perfectă nu se face de pe-o zi pe alta, ci pe „paliere" succesive, prin tatonări, în etape eşalonate, determinate atât de împrejurări, cât şi de creşterea bugetului

sau de fericitele hazarduri ale creativităţii. Nu este deloc aşa de uşor pe cât pare să trăieşti cu foarte puţin, să reuşeşti să ai o casă unde nimic nu este lăsat la întâmplare şi fiecare lucru are rolul lui, spaţiul lui, rostul lui, într-un anumit loc, unde poţi să foloseşti totul foarte uşor, pe scurt, o casă unde totul este simplu. Pentru asta, trebuie să ai o imensă capacitate de concentrare asupra fiecărui obiect, a fiecărui gest, a fiecărei nevoi. Chiar dacă, prin artă şi stil, aranjarea devine o experienţă plăcută, trebuie să subliniez, încă o dată, următorul aspect: simplitatea nu este vizibilă decât după multe tatonări, după nenumărate greşeli şi după mai multe potriviri de circumstanţe, datorate uneori hazardului, alteori, creativităţii. Poate că, într-o zi, găseşti la talcioc o ladă mică destul de solidă şi crezi că ai putea s-o strecori într-un spaţiu „mort" din casa ta, pe care până atunci nu te gândiseşi deloc să-l foloseşti; astfel, poţi să o utilizezi ca scaun (punând pe ea o pernă drăguţă) sau ca masă suplimentară (dacă îi ataşezi nişte roţi), în funcţie de împrejurări sau de nevoi.

ORDINEA PERFECTĂ NU ESTE POETICĂ

Iată o istorioară din filozofia zen: când, în sfârşit, discipolul a terminat de curăţat grădina, adică a smuls ultima buruiană, a înlăturat muşchiul de la rădăcina copacilor, a periat pietrele din micul bazin cu apă, maestrul lui, Rikyû, cel mai mare maestru de ceai din Japonia, verificând ce a făcut ucenicul său, s-a îndreptat tăcut spre arborele

din care a scuturat câteva frunze: „Gata, acum totul este perfect!", a spus el atunci.

Fără ordine, lumea nu poate, desigur, să funcţioneze. Dar un loc aranjat nu trebuie neapărat să semene cu adăpostul unui călugăr. Puţină dezordine „artistică" este o dovadă de originalitate şi de fantezie a proprietarului. Să aranjezi înseamnă, de fapt, şi să înfrumuseţezi. Dacă dezordinea este urâtă şi stresantă, lipsa de suplețe şi absenţa fanteziei într-o locuinţă sunt la fel de urâte şi de stresante. O casă prea aranjată nu este nici îmbietoare, nici primitoare. Avantajul adevăratei ordini (un loc pentru fiecare lucru şi fiecare lucru la locul lui) este că o „minidezordine" poate fi înlăturată în câteva secunde. Aranjarea nu ar trebui confundată cu psihorigiditatea. Câteva ziare pe jos, lângă canapea, sau o cană goală pe noptieră... asta nu este „dezordine", ci doar dovada că viaţa ta este veselă, animată şi confortabilă.

CREATIVITATE ŞI HAZARD

Când faci ordine, una dintre cele mai mari plăceri este, poate, cea a „hazardurilor fericite": să găseşti locul perfect pentru un obiect, fără să te fi gândit la asta înainte. Şi ce satisfacţie ai când se ivesc astfel de hazarduri! Eşti la fel de bucuros ca atunci când ai găsit piesa care îţi lipsea dintr-un puzzle. Într-adevăr, creativitatea poate să se nască, uneori, din dezordine. Câţi cercetători care au adunat în jurul lor teancuri de cărţi şi documente ajung, într-o bună zi, să

exclame: „Oare de ce nu m-am gândit la asta până acum?" Uneori, putem avea astfel de „revelații" și când vrem să găsim cel mai bun loc pentru un obiect sau pentru o mobilă. Și-atunci știm, în sufletul nostru, că acesta/aceasta se află, în sfârșit, la locul lui/ei și că acolo va rămâne pentru totdeauna.

LA CE BUN SĂ ARANJEZI?

„Făcând ordine în camera ta, faci ordine și în mintea ta."

Mama editoarei mele

Aranjarea te face să simți, mai presus de toate (odihnă, timp câștigat, mai mult spațiu...), o extraordinară stare de bine pe care nu o poți exprima în cuvinte. De aceea trebuie, mai întâi, să-ți aranjezi lucrurile personale. În plus, să aranjezi *pentru* tine nu înseamnă și să aranjezi *în* tine? Într-adevăr, este obositor să ai mereu ceva de făcut, de triat, de căutat, de ordonat, dar și când nu mai ai nimic de aranjat în casă, vei putea, în sfârșit, să te detașezi de tot ce te stresa. Să faci ordine în locuința ta înseamnă să faci ordine în sufletul tău, în mintea ta și în viața ta.

TREI CUVINTE INTERESANTE DIN LIMBA JAPONEZĂ

Toți cei care vorbesc limbi străine dobândesc, așa cum se știe, o viziune și o înțelegere a lumii mai „largă". În

japoneză, de exemplu, așa cum adjectivul *kirei* indică deopotrivă ceea ce este frumos și curat, iar *kitanai*, ceva ce este vechi sau murdar, la fel și verbul *katazukeru* înseamnă „a sfârși o treabă" și „a aranja" (un obiect, de pildă). Este logic: să-ți aranjezi lucrurile, după ce ți-ai terminat treaba, nu face parte din munca ta? Și cum să te apuci de altceva, câtă vreme nu ai încheiat „cum trebuie" ce făceai înainte? Oricât ai fi de obosit, dacă faci ordine în biroul tău înainte să pleci acasă, a doua zi vei avea mai puține griji și vei lucra cu mai multă plăcere.

ORDINEA, DE-A LUNGUL ANILOR...

Multe persoane în vârstă s-au obișnuit să aibă în casa lor o anumită ordine și n-ar vrea pentru nimic în lume să o schimbe, temându-se să nu fie destabilizate. Dar, din nefericire, asta le împiedică să se adapteze la schimbările vieții. Locul pe care l-am atribuit cândva fiecărui obiect nu ar trebui să fie permanent. De-a lungul timpului, toți ne „reajustăm", în funcție de împrejurări, fiindcă și nevoile noastre se schimbă! Dacă încep să te doară genunchii sau spatele, atunci a venit vremea să nu mai trebuiască să te cațeri pe un taburet ca să scoți o pătură. Altfel spus, este timpul să-ți aranjezi altfel dulapurile și să renunți la tot ce nu mai poți nici să ridici, nici să întorci, nici să muți, chiar dacă asta presupune să elimini rafturile cele mai înalte din dulapuri (astfel, nici nu vei mai fi tentat de acest mod de

aranjare). Poate chiar să te muți într-un apartament mai mic (mutarea este o ocazie excelentă ca să scapi de ce nu-ți mai trebuie și să aranjezi din nou!). Totuși, înaintarea în vârstă are și unele avantaje: ai mai puține nevoi, experiența te ajută să faci mai ușor diferența între ce îți este necesar și restul, înțelepciunea și inteligența s-au ascuțit datorită experienței. De ce să nu folosești cunoștințele acumulate în timp, refuzând orice suplețe, orice schimbare? Indiferent de vârstă, viața înseamnă să mergi înainte și, de asemenea, să accepți să faci ordine în... trecutul tău. Dar viața înseamnă și să-ți recunoști limitele. Important este să nu renunți niciodată la ideea de a accepta schimbarea (câtă vreme nu ai fost constrâns să o faci) – de exemplu, să te muți într-un apartament mai mic unde nu mai trebuie să urci scările – și să nu rămâi prea legat de viața ta de mai „înainte". Câtă vreme suntem în viață, există întotdeauna un „apoi".

ARANJĂRI MARI ȘI MICI

„Marea aranjare" este un fel de sărbătoare, de bucurie. Dar asta nu înseamnă că, pe urmă, cât vei trăi, nu vei mai avea nimic de aranjat. Dacă această aranjare pe care tocmai am amintit-o poate să-ți schimbe viața în mod radical, nu înseamnă că, în locuința ta, nu va mai trebui niciodată să faci nimic. Și micile aranjări pe care le facem zilnic – când punem fiecare lucru la locul lui – vor fi necesare dacă nu vrei să fie, din nou, dezordine. Și totuși, după „marea

aranjare", se diminuează riscurile de a „recidiva". În plus, ordinea este contagioasă. Să deschizi un sertar foarte ordonat trezește în tine dorința de a avea aceeași satisfacție și când le deschizi pe celelalte. Plăcerea (aproape fizică) pe care o simți când găsești imediat ce îți trebuie este, pentru cei care au trăit ani de-a rândul în dezordine, o experiență atât de plăcută încât vor avea, mai mult decât persoanele ordonate din fire, dorința aproape viscerală de a nu se mai întoarce niciodată de unde au plecat.

În sfârșit, dacă chiar ți-e frică să nu mai revii la dezordinea de dinainte înseamnă că încă nu ți-ai format anumite automatisme sau că nu ți le-ai însușit pe deplin. Este ca atunci când învățai să conduci mașina și nu-ți aduceai aminte să te uiți în oglinda retrovizoare înainte de a ieși din parcare. Trupul nostru este un instrument minunat: se obișnuiește cu ce îl învățăm noi.

GESTURILE AUTOMATE

Dacă ai găsit locul potrivit pentru un lucru și nu-l pui acolo decât din când în când arată că încă nu ți-ai format niște gesturi automate. O persoană ordonată pune imediat la loc obiectul pe care l-a folosit. Iată ce mi-a spus o mătușă de-a mea, care are un apartament impecabil: „Nu trebuie să aranjez niciodată pentru că nu fac dezordine." Când își face cafeaua de dimineață, mișcările ei se succed, una după alta, în mod automat: își ia ceașca de sub etajeră, o așază lângă

ibricul cu apă care fierbe, îşi pune cafea măcinată în ceaşcă, apoi pune la loc cutia cu cafea în dulap, varsă apa, lasă oala pe uscătorul de vase şi apoi se duce în living ca să-şi bea liniştită cafeaua în timp ce se uită la televizor. Apoi se ridică, duce ceaşca în bucătărie, o spală şi o pune să se usuce. Pentru ea, să se uite la televizor la acea oră este o activitate secundară, ceea ce contează, atunci, este să-şi bea cafeaua. Nu a aprins televizorul decât ca să-şi acompanieze ritualul. Desigur, am putea spune că aceste gesturi sunt „automate", dar nu ar fi corect fiindcă cei care le fac şi-au însuşit o artă de a trăi cu totul specială: în mod deliberat, fiecare acţiune a lor devine o prioritate; aceste persoane ştiu „să trăiască" în prezent. Şi, într-adevăr, să „vieţuieşti" şi să supravieţuieşti nu sunt deloc sinonime. Să supravietuieşti înseamnă, într-un anumit sens, să îţi înduri propria viaţă. Să trăieşti înseamnă, dimpotrivă, să acţionezi cât poţi de conştient, acordând lucrurilor – şi mici, şi mari – atenţia cuvenită. Un proverb japonez spune că cine nu ştie să aibă grijă de lucrurile mici nu va face niciodată lucruri mari. Poate că aranjarea nu este o prioritate pentru cine are o viaţă plină, dar ea este una dintre condiţiile pentru a reuşi. A rămas în Istorie vreo personalitate cu biroul dezordonat?

21 DE ZILE CA SĂ DEPRINZI OBICEIURI BUNE

„Un lucru este sigur: pliez și aliniez mereu în ordine. Poate părea plictisitor, dar sunt consecventă. Prosoape, pungi de plastic, căni… toate aceste lucruri îți arată ce fel de viață duce o persoană. Îndoi totul cu grijă și pun mereu lucrurile la locul lor. Asta face diferența. În fiecare zi, după ce am curățat chiuveta din bucătărie, pun la loc toate sticlele cu pulverizator în care țin produsele de întreținere, întorcându-le pe toate în aceeași direcție. Împăturesc bine perdelele."

MAI YURURI, *În casa mea nu e absolut nimic*

Psihologii au stabilit, de comun acord, că este nevoie de 21 de zile ca să renunţi la un anumit obicei. Aşadar, cei care vor să deprindă un obicei bun vor trebui să-şi acorde acest răgaz minim ca să schimbe şi să stabilească, cu exactitate, obiectivele şi rezultatele pe care doresc să le obţină (de exemplu, să nu-şi mai caute tot timpul cheile, să nu-şi mai enerveze soţia când îşi lasă şosetele să zacă pe oriunde… Sunt mult mai multe cupluri care se despart din cauza dezordinii incurabile a unuia dintre cei doi decât credem noi!). Dar dacă vor să aibă rezultate pozitive, vor trebui să-şi fixeze doar două sau trei obiective, pentru o perioadă definită.

Cum îţi fixezi aceste obiective? Mai întâi, stabileşte ce te stresează cel mai mult în dezordinea ta: faptul că nu găseşti telecomanda când vrei să te uiţi la un meci de fotbal, că nu ştii niciodată unde ţi-ai pus ochelarii, că nu ai la îndemână un pix care să scrie, că nu ştii unde să-ţi pui paltonul când te întorci acasă (ai putea, de pildă, să-l aşezi de un umeraş imediat cum ai intrat în casă, în loc să-l arunci pe canapeaua din living)? Dacă nu reuşeşti să transformi acest gest într-un obicei, încearcă să găseşti motivele.

E pentru că trebuie să faci efortul de a potrivi paltonul pe umeraş? Dacă acesta este (firesc, mai ales dacă vii istovit acasă după o zi de lucru), atunci va trebui să găseşti o altă soluţie, de exemplu, să prinzi la intrare o agăţătoare numai pentru acest palton. Va fi mai uşor să-l agăţi acolo şi nici nu vei mai face atâta efort ca atunci când trebuia să iei umeraşul, să pui pe el paltonul şi apoi să-l atârni. Prin urmare, gestul de a-l atârna de agăţătoare va deveni automat şi, de aceea, nu mai implică niciun efort. Este mult mai uşor să acţionezi când ţi-ai format nişte obiceiuri, când ştii exact ce, unde şi cum să aranjezi. Nu-ţi mai oboseşti mintea încercând să anticipezi şi să hotărăşti cum trebuie să se mişte corpul. Viaţa devine astfel mult mai uşoară!

KIMIKO ŞI SUPORTUL DE BAGAJE DIN CASA EI

Kimiko este inteligentă, dar ea are şi o altă înzestrare, pe care unii o consideră, din condescendenţă, „practică": bun-simţ. În mijlocul unui perete din living, a prins un mic suport de bagaje din oţel, ca acelea pe care le vedem în hoteluri pentru valize. Astfel, când se întoarce de la serviciu, seara, ştie exact – nu trebuie să se mai gândească – unde îşi va pune servieta grea şi geanta, fără să fie nevoită să se aplece şi fără să le arunce pe un scaun sau pe canapea. Apoi, pe parcursul serii, poate să îşi scoată telefonul mobil, un document sau ochelarii, fără să se gândească mult înainte. Cum face parte dintre persoanele „grăbite",

ea nu-şi permite nici să fie dezordonată, nici să facă eforturi inutile. Totul a fost perfect gândit în gestionarea vieţii ei cotidiene ca să evite stresul şi oboseala fizică (să se aplece, să-şi ridice geanta, să facă paşi inutili ca să ajungă la ea...). Kimiko este eficientă pentru că este organizată sau invers? N-aş putea spune, dar cert este că ea are succes atât în viaţa profesională, cât şi în cea personală. Şi, în plus, este mereu cu zâmbetul pe buze.

Dar tu ai un loc precis în care să îţi pui seara geanta, cheile, ochelarii şi ce mai ai prin buzunare? Cum te ajută ordinea să fii mai eficient, mai destins, mai calm?

ULTIMUL MIC RITUAL...

„Lily stătea cu ochii închişi, mulţumindu-se să toarcă. El continua, totuşi, să o mângâie pe spate şi, când s-a mai liniştit puţin, s-a uitat cum arăta camera. I s-a părut că recunoaşte în cele mai mici detalii toate obiceiurile lui Shinako, care este atât de meticuloasă şi de energică. De exemplu, întotdeauna trăgea perdelele, chiar dacă nu lipsea decât două-trei minute. Mai mult, în acea încăpere mică de numai patru tatami şi jumătate, tot felul de obiecte stăteau unele lângă celelalte: trusa de coafat, cea de cusut, comoda, farfurioara pisicii, patul, fiecare îşi avea locul lui într-o ordine imuabilă, impecabilă, iar când Shôzô a aruncat o privire în brasero, unde se afla o pâinică, a văzut că,

peste cărbunele adunat în spate, cenușa fusese măturată, lăsând în urma ei câteva linii foarte drepte; chiar și ceainicul de email, care era pus pe trepied, strălucea de parcă tocmai fusese lustruit."

JUNICHIRO TANIZAKI, *Pisica, stăpânul și cele două stăpâne*

Am citit demult într-o carte de feng-shui că, dacă atunci când pleci de acasă, lași în urma ta o locuință dezordonată, acest lucru poate să-ți strice toată ziua. Am fost atât de impresionată încât, de-atunci, înainte să ies pe ușă, verific mereu dacă totul este la locul lui. Îmi imaginez că persoana care se va întoarce seara în acest apartament (adică eu însămi) este o invitată specială și, deci, merită să aibă un apartament perfect, la fel de curat și de odihnitor ca o cameră de hotel. Mai târziu, am găsit principiul în învățăturile filozofiei zen, în cadrul ceremoniei ceaiului. Asta nu înseamnă doar să pregătești camera în care se vor aduna invitații sau să conduci ceremonialul fără niciun incident, ci și să faci în așa fel încât camera să fie imaculată, adică să ștergi praful, dar și să înlături orice *ki* nefast sau negativ. Numai dacă este respectată această condiție, ceremonia îi va ajuta pe invitați și pe gazdă să se bucure de toate beneficiile ceaiului. Când pleci de acasă, imaginează-ți că persoana care se va întoarce seara este o vedetă de cinema. Ca să te iubești mai mult pe tine însuți, să te respecți și, deci să fii fericit, este necesar să înveți o anumită tehnică de vizualizare: cum „să te așezi în afara sinelui". Putem să suportăm mai ușor lumea exterioară atunci când știm că, seara, ne așteaptă acasă o lume a desăvârșirii!

ARANJAREA ȘI FAMILIA

CUM SĂ TRĂIEȘTI CU O FAMILIE CARE NU FACE ORDINE?

Dacă acasă doar tu vrei să faci ordine și să arunci lucrurile de prisos, este de la sine înțeles că te vei simți izolată și fără sprijin. Căci nu există nicio cale de înțelegere între cei care nu vor să aranjeze și cei care iubesc ordinea. Zidul care îi separă este prea gros. Tu crezi că dacă aranjezi o faci spre binele lor, în timp ce, din punctul lor de vedere, eforturile tale sunt o formă de hărțuire, așa că nu îți sunt recunoscători și totul se încheie cu o ceartă. Dar nu trebuie să disperi, există soluții!

Firește, aranjarea nu depinde doar de noi, când trăim sub același acoperiș cu mai multe persoane. Dar asta nu înseamnă că trebuie să accepți chiar tot! Viața în comun presupune respectarea unor reguli. Dacă soțul tău este cel care face dezordine și nu mai poți să suporți, este bine să

discutați, fiindcă legătura și armonia dintr-un cuplu depind de ordine. Dacă copiii sunt cei care creează astfel de probleme, atunci soțul tău și cu tine trebuie să luați măsuri. Un copil nu se comportă ca un rege decât dacă este tratat astfel. Părinții, nu copilul, sunt responsabili de buna organizare a vieții în familie.

UN SPAȚIU INTIM PENTRU FIECARE MEMBRU AL FAMILIEI

Cel mai bun mod de a-i convinge pe toți membrii familiei să respecte ordinea este ca fiecare să aibă în casă un loc pentru lucrurile lui personale. Părțile comune (livingul, holurile, bucătăria) ar trebui să rămână neutre, adică să nu existe acolo niciun obiect personal. Soțul tău/soția ta poate să aibă în dormitor un colțișor pentru lucrurile lui/ale ei, iar copiii să folosească doar camera lor pentru activitățile și obiectele personale. Iată un aspect asupra căruia ar trebui să rămâi fermă: livingul să nu se transforme nici în sală de joc și nici în atelier de bricolaj. Bineînțeles că acest demers implică unele schimbări în cuplu: unii le acceptă și se înțeleg mai bine, alții se despart. Voi decideți ce fel de viață vreți să duceți împreună. Dacă aveți copii care sunt încă mici, îi puteți lăsa să se joace în living, cu condiția să nu-și lase acolo jucăriile când se așază la masă sau fac baie. Așa că, pune o cutie mare de plastic, cu roți, în care copiii să-și adune jucăriile și să le ducă înapoi în camera lor.

Poți, de asemenea, să le dai jucăriile și să le spui cu blândețe, dar, totodată, ferm: „Ai lăsat-o aici. Poftim, ia-o și pe ea!" Poate ți se pare dur, dar dacă într-o familie nu se impun niște reguli, membrii ei nu-și mai amintesc nimic.

CÂTEVA REGULI PE CARE TOATĂ LUMEA TREBUIE SĂ LE RESPECTE

Cu cât ai mai puține lucruri în casă, cu atât dezordinea este de mai mică amploare, iată un fapt evident. Astfel, poți să aranjezi mai ușor, chiar dacă tu ești singurul/singura care faci asta. O idee care ți se va părea banală, dar care va avea un impact uimitor: pune în bucătărie un afiș cu câteva reguli, de exemplu:

- fiecare trebuie să pună la loc obiectul pe care l-a folosit;
- fiecare trebuie să-și țină lucrurile personale în spațiul lui;
- fiecare trebuie să-și spele și să pună la loc tacâmul, paharul etc., după întrebuințare;
- un mic calendar săptămânal cu sarcinile pe care trebuie să le îndeplinească fiecare membru al familiei (să pună și să strângă masa, să spele vasele, să dea cu aspiratorul...).

Trebuie să reamintesc un alt aspect la fel de important, la sfârșitul acestei liste: fiecare poate să facă ce vrea în spațiul lui privat: are dreptul să-l decoreze cum îi place, dar, în schimb, trebuie să respecte spațiile comune. Până la

urmă, fiecare are gusturile lui, chiar şi în cadrul unei familii, dar asta nu este un motiv ca să le impună celorlalţi.

UNEORI SE OBŢIN REZULTATE MAGICE...

„ [...] – Dar nu-mi vine să cred... Faci ordine?
– Chiar aşa, precum vezi. Mi s-a părut că era puţină... dezordine în camera mea. Şi cum restul casei este aşa de curat, am vrut să aranjez şi în camera mea. În plus, acum, când toate lucrurile mele sunt puse la locul lor, mă descurc mult mai uşor."

MAI YURURI, *În casa mea nu e absolut nimic*

Unii pot fi descurajaţi dacă există un regulament şi acasă: „Să fii în casa ta şi să te simţi ca la armată", îşi zic, poate, în sinea lor. Totuşi, ei nu ştiu că atunci când acele câteva reguli de bună purtare sunt stabilite şi respectate, intervin unele schimbări foarte plăcute. Aşa cum am mai spus-o, cu cât într-o familie sunt mai mulţi membri, cu atât mai repede se adună tot felul de lucruri şi se face dezordine. Dacă în spaţiile comune rămân puţine obiecte, fiecare va vedea cât de uşor îţi poţi găsi lucrurile. Şi dacă, în plus, fiecare are dreptul să facă dezordine doar în spaţiul lui, el va înţelege şi că, din punct de vedere logic, cel mai bun mod de a scăpa de corvoada aranjării este să ai puţine lucruri. Şi astfel, în final va recunoaşte avantajele şi valoarea ordinii, ale organizării şi ale aranjării.

UN PARTENER DEZORDONAT

Mulţi bărbaţi nu sunt atât de impresionaţi ca femeile când văd teancuri de rufe impecabile. În general, lor le plac lucrurile practice şi pe care le pot lua uşor. O bună parte dintre ei preferă, de departe (întrebaţi-i şi veţi vedea ce răspuns vă vor da!), cutiile mari de plastic, din care pot să-şi aleagă tricourile sau lenjeria. De ce să-i obligi să-şi ţină rufele în teancuri pe care le vor strica numaidecât, dacă ascultă de instinct, sau pe care se vor strădui să le păstreze intacte, dacă nu vor să rănească orgoliul persoanei care le-a împăturit cu atâta grijă? Fiecare are personalitatea lui, priorităţile lui şi, atâta vreme cât acţiunile lui nu îi deranjează pe ceilalţi, de ce să-i impunem regulile noastre? Cum zice un proverb, „libertatea mea se opreşte acolo unde începe libertatea celorlalţi"...

Dacă partenerul tău obişnuieşte să-şi lase farfuria murdară pe masa din sufragerie, după ce a terminat de mâncat, cum fac copiii sau adolescenţii, pune acolo un coş sau o tavă pe care el/ea va putea să-l/s-o folosească ca să aducă în bucătărie tot ce trebuie strâns. Dacă detestă să i se comande în mod direct, totuşi, ştie foarte bine ce eşti îndreptăţit să-i ceri. Însă dacă i-o spui natural, pe un ton cât se poate de firesc, se va conforma mult mai repede, ca şi cum ţi-ar face o favoare. Ştim cu toţii că pentru o viaţă armonioasă şi liniştită în comunitate (chiar în cuplu), trebuie să respecţi câteva reguli de bună-purtare.

FAMILIA PARTICIPĂ LA ARANJARE DACĂ ACEASTA ESTE ULTRAPRACTICĂ

Unul dintre motivele pentru care o familie detestă să facă ordine este, probabil, proasta organizare a sarcinilor. Iată, de exemplu, ce se întâmplă după cină: în principiu, când aceasta s-a încheiat, membrii familiei încep să strângă masa. Dar să zicem că nu o fac decât în proporţie de 80%. De ce nu o fac până la capăt? Să ne oprim o clipă asupra obiectelor folosite şi a locului unde trebuie aşezate în bucătărie. Probabil sunt locuri „enervante", fie pentru că ajungi greu la ele (departe de masă, într-un dulap prea jos, prea sus sau prea adânc...), fie că nu sunt foarte bine stabilite (unde să pui un rest de friptură care încă nu s-a răcit?), fie că este vorba despre un obiect pe care tocmai l-ai cumpărat şi care, deci, deocamdată nu are locul lui. Cui nu-i place să aranjeze, în general, nu-i va plăcea nici să facă efort. În schimb, dacă poţi să pui lucrurile la locul lor fără efort, atunci sigur o vei face.

CAMERA BEBELUŞULUI

Ca să amenajezi spaţiul unui bebeluş, nu îţi trebuie multe lucruri: câteva produse de toaletă, o garderobă mică, scutece şi câteva jucării de pluş. El are nevoie, mai ales, de dragoste şi de timp. De ce să-l sufoci cu jucării de tot felul şi cu o mie de alte lucruri? O cutie mică de plastic, pe care s-o pui sub patul lui, ar trebui să fie de-ajuns pentru jocuri şi

jucării. Cât despre îngrijirea lui, poţi folosi ca masă de înfăşat o comodă cu sertare şi o planşetă ca să-l schimbi şi să-l speli, cu produsele necesare la îndemână. Verifică doar dacă perna pe care îl schimbi nu se mişcă, este bine umplută cu câlţi şi este pusă la înălţimea potrivită ca să nu-ţi oboseşti spatele. Ţine minte că orice echipament „special pentru bebeluşi" este inutil (exceptând cazul în care este doar ca să le facă plăcere părinţilor!). În plus, când copiii au mai crescut puţin, întreabă-i dacă n-ar vrea să dea jucăriile cu care ei nu se mai joacă unor copii mai nevoiaşi. Copiii nu au un comportament mercantil, dacă îi educăm bine. Ei sunt, din fire, generoşi.

CUM ÎŞI EDUCĂ FIICA O MAMĂ JAPONEZĂ

„Arta se hrăneşte din constrângeri şi moare de prea multă libertate."

LEONARDO DA VINCI

Iată ce mi-a povestit o prietenă japoneză despre cum şi-a educat fiica, o tânără care acum este adult şi, în egală măsură, strălucitoare, echilibrată şi încântătoare:

„Când a împlinit trei ani, am chemat-o pe fiica mea ca să-i spun ce cadou voiam să-i fac: începând din acea clipă, avea privilegiul să deschidă şi să închidă, după pofta inimii, toate obloanele din casă, dimineaţa şi seara. I-am explicat că de-acum era mare şi că, lăsând-o să facă acest lucru, o

socoteam demnă de acea mare onoare, apoi mi-am exprimat speranţa că şi răspunsul ei va fi la înălţime. Fetiţa mea a fost încântată de acest «cadou», aşa că în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară, abia aştepta să îndeplinească această sarcină importantă.

Când a făcut patru ani, i-am încredinţat aranjarea pantofilor la intrare şi i-am spus că era o responsabilitate foarte mare: dacă oaspeţii vedeau încălţămintea dezordonată, acest lucru ar fi fost o ruşine pentru întreaga familie. Fetiţa mea, foarte onorată că, astfel, răspundea de mândria întregii familii, aranja pantofii în fiecare zi, unul lângă altul, iar pe cei care nu erau purtaţi îi punea la locul lor în dulap.

La cinci ani, i-am oferit un alt privilegiu: să aleagă florile de la intrare. Cu această ocazie am învăţat-o cum se numesc florile, să le aşeze mereu ţinând cont de anotimpul care urmează şi, de asemenea, cum să aplice câteva principii fundamentale de ikebana (să aleagă vazele în funcţie de flori şi de mărimea lor)."

Prietena mea mi-a enumerat, astfel, fiecare „privilegiu" pe care i l-a făcut cadou fiicei ei, la fiecare aniversare. De la cincisprezece ani, de exemplu, adolescenta a primit o anumită sumă în fiecare lună ca să plătească apa, gazele şi energia electrică. Trebuia să fie atentă ca niciun membru al familiei să nu facă risipă, dacă voia să-i rămână ceva bani de buzunar.

Ultimul „cadou" l-a primit la optsprezece ani, când i s-a dat voie să aleagă meniurile în funcţie de poftele ei şi de „ofertele" din piaţă (ce îi rămânea de la cumpărături era o parte din banii ei de buzunar). Mama ei îi cerea să nu

cumpere decât produse foarte proaspete, de calitate şi de sezon. A învăţat-o, de asemenea, să negocieze preţul spre sfârşitul pieţei, să compare ofertele de la mai multe tarabe etc. Cealaltă parte din banii de buzunar era stabilită, de mai mulţi ani, în funcţie de notele obţinute la şcoală: îi dădea în yeni echivalentul notelor. Îi explica, totodată, că un copil are datoria să meargă la şcoală ca să-şi desăvârşească educaţia, aşa cum un adult are datoria să meargă la serviciu, iar dacă nu obţine rezultate bune, nu poate să primească nici bani mai mulţi (bani de buzunar, respectiv salariu). Nu este nici normal, nici bine ca un copil să primească bani de buzunar fără să facă nimic: mai târziu, nu va înţelege valoarea banilor primiţi în schimbul unei munci prestate.

Mama japoneză a continuat să-şi educe fiica în acest fel până când tânăra a ajuns la universitate. Nu mai trebuie să adaug că a fost o studentă excepţională. Dar singurul „privilegiu" pe care nu i l-a acordat niciodată a fost asezonarea mâncărurilor: *„Câtă vreme eu sunt stăpâna casei, toţi membrii familiei care stau aici vor trebui să-mi accepte gusturile. Când te vei căsători, tu vei alege ce gust să aibă mâncărurile familiei tale. Aşa se trăieşte în societate: trebuie să te obişnuieşti cu alegerile celorlalţi cât timp depinzi de ei."*

– Dar cum ai ajuns la această educaţie? am întrebat-o eu pe mamă, în final.

– Acum sunt divorţată, însă mulţi ani am trăit sub acelaşi acoperiş cu un tată foarte sever, apoi în casa socrilor mei unde nici măcar nu mi se permitea să trag o perdea sau să deschid o fereastră când îmi era prea cald. Această libertate mi s-a părut extraordinară când am putut, în sfârşit, să

divorţez. Era un asemenea lux! Să ai iniţiative, să faci alegeri în viaţă sunt privilegii de a căror importanţă nici nu suntem conştienţi. Asta am vrut să o învăţ pe fiica mea.

DAR, PÂNĂ LA URMĂ, DE CE ESTE BINE SĂ FACI ORDINE?

Pentru fiecare dintre noi este important nu doar să desluşim ce avem în dulapuri, ci şi să ne cunoaştem mai bine, să se acceptăm aşa cum suntem, fără să ne împotrivim firii noastre. Un adolescent, un funcţionar sau un artist înţeleg ordinea în mod diferit. Adolescentul îşi va aranja lucrurile, poate, ca să le găsească mai repede, ca să nu i se mai spună tot timpul „fă-ţi ordine în cameră!" sau ca să nu fie poreclit „Mimi Cracra"[1] de prietenii care îl vizitează. Şi funcţionarul este, deseori, obligat să facă ordine. De altfel, mulţi patroni le impun angajaţilor anumite reguli de aranjare (ca să iei un document, trebuie să faci maximum cinci mişcări şi mai puţin de 30 de secunde; să foloseşti dosare de o anumită culoare: gri – pentru oferte, roşii – pentru gestiunea curentă etc.). Se pare chiar că, pentru unele firme, curăţenia biroului este un criteriu de care se ţine cont în

[1] Personaj principal al unei serii omonime de albume ilustrate pentru copii. Această fetiţă curajoasă, inventivă şi curioasă, trece prin diferite peripeţii, deseori legate de apă, prin care învaţă să descopere lumea din jurul ei. Prin analogie, aici este vorba despre acei adolescenţi care, fiind dezordonaţi, riscă să se „înece" în propriile lucruri (n. tr.).

evaluarea de la sfârşitul anului; de aceea, fiecare salariat trebuie să-şi folosească timpul cât mai eficient şi, astfel, să fie credibil. „Nu putem să avem încredere într-un agent imobiliar dacă biroul lui este o cocină", a explicat Thierry Gandillot[1] într-un interviu acordat revistei *Challenges*.

Dar toate acestea nu dovedesc că unele persoane „haotice" nu pot să aibă mintea organizată. Nu spunea chiar Albert Einstein: „Dacă unele birouri te fac să te gândeşti la o ciornă, ce să mai crezi când biroul este gol?!" Important este să te simţi bine în propriul tău sistem. Nu toţi oamenii trebuie să suporte tirania aranjării exagerate. Unii au teancuri impresionante de documente pe biroul lor, dar pot să găsească imediat tot ce le trebuie, chiar dacă în spatele acestei dezordini aparente există, de fapt, o foarte mare rigoare. Pentru unele femei tinere, tot ce contează este să-şi etaleze hainele pe suporturile de umeraşe din camera lor sau pe umeraşe agăţate de perete, colecţia de balerini şi de pantofi cu toc cui pe etajere, totul să fie la îndemână, vizibil, ca să nu mai fie nevoite să scotocească într-un dulap sau într-o cutie. Pentru ele, totul trebuie să fie practic şi, în acelaşi timp, decorativ. Ca în cabina unei vedete de la Hollywood.

Fiecare dintre noi trebuie să conştientizeze în ce condiţii este eficient, dar şi când se simte bine într-un anumit

[1] Jurnalist francez (născut în 1953). Din anul 2009 este responsabilul secţiunii de cultură a prestigiosului ziar economic *Les Échos*. A colaborat cu diferite posturi de radio: France Culture, RTL şi Radio Classique. În 2007, Ministerul francez al Culturii i-a decernat medalia *Ordre des Arts et des Lettres* pentru contribuţia la promovarea artelor şi a literaturii în Franţa şi în lume (n. tr.).

mediu. Să-ţi aranjezi lucrurile, să-ţi organizezi casa, este, aşadar, o formă de libertate, un lux. Poate că aspectele materiale nu contează cel mai mult în viaţă, dar – cu sau fără voia noastră – le suntem tributari: de ele depind confortul, echilibrul şi sănătatea noastră. Întotdeauna este bine să putem măcar controla ce ţine de noi, într-o lume tot mai haotică, incontrolabilă şi angoasantă.

Dacă îţi ordonezi lucrurile sau gândurile, vei trăi sănătos şi simplu, vei scăpa de povara lucrurilor materiale şi, de aceea, te vei simţi mai uşor. Când stai într-o locuinţă ordonată, poţi să îţi rezervi timp ca să trăieşti cu adevărat, fără să te simţi vinovat, fără să eziţi sau fără să fii stresat. În plus, vei fi eficient şi performant la serviciu, dar şi în timpul liber vei putea să leneveşti, să citeşti sau să fii disponibil pentru ceilalţi. Într-un cuvânt, să profiţi de fiecare clipă.

În acest sens, arta de a pune lucrurile la locul lor ar trebui să îşi atingă scopul: ordinea pe care o faci în jurul tău o vei simţi şi în interiorul tău. Oare nu acesta este secretul fericirii sau, cel puţin, unul dintre ingredientele ei? Cu toţii avem nevoie, în viaţă, să ne simţim mai liberi, mai senini, mai bine şi să avem mai mult timp ca să ne savurăm trândăvia pe care ne-am dorit-o (şi pe care nu ne-a impus-o viaţa). Deci, iată soluţia: să aranjăm, să ordonăm, să clasăm, să reorganizăm dacă de asta avem nevoie. Aşadar, să învăţăm cum să facem din aranjare aliatul nostru, prietenul nostru şi un minunat complice.

Cuprins

Introducere 5
Arată-mi dulapurile tale ca să-ți spun cine ești

1. TEORIA ARANJĂRII 9
Ce este aranjarea? 11
A aranja înseamnă a anticipa • A aranja și a ascunde nu înseamnă același lucru • Aranjarea și regulile ei
Avantajele ordinii 16
Ordinea sau cum să-ți economisești energia • Un interior ordonat te îndeamnă la o viață mai echilibrată și mai tihnită • Ordinea îți simplifică traiul zilnic, transformându-l într-un ritual • Făcând ordine, câștigi timp • Spațiul, un lux al orășenilor • Ordinea te ajută să consumi mai puțin • Ordinea te ajută să îți redefinești viața cotidiană • Să ai o casă aranjată înseamnă să-ți protejezi viața
Ordinea și tipurile de personalitate, cultură, societate 25
Ordinea înseamnă respect față de ceilalți și respect de

sine • Ordinea depinde de personalitatea fiecăruia • Ordinea ține de cultura fiecăruia • Ordinea ține de civilizație

Ordinea ca terapie 32

Un apartament ordonat te protejează de haosul exterior • Dezordinea și mizeria pot prevesti demența senilă? • Aranjând înveți să te cunoști mai bine • Făcând ordine, înveți să fii atent la senzațiile tale • Ordinea te ajută să-ți percepi altfel simțurile • Un apartament ordonat te ajută să te concentrezi

2. TRIEREA 41

Cum te pregătești de triere 44

Interiorul casei este a doua noastră piele • Prima etapă preliminară: imaginează-ți cum ar arăta interiorul mult visat • A doua etapă preliminară: rezervă-ți timpul necesar și apucă-te de treabă singură • Să arunci poate deveni o pasiune • Pregătirile concrete pentru triere • Pregătește-ți suficiente cutii, dulapuri compartimentate, pungi, etichete etc. • În ce ordine vei tria • Și dacă lucrurile au suflet?

Trierea pe categorii 57

Îmbrăcămintea și alte articole din pânză (cearșafuri, cuverturi...) • Cărți și documente • Vesela, ustensilele de bucătărie și alimentele • Lucrurile mărunte • Suvenire și obiecte cu valoare sentimentală • O familie din Canada

3. MOBILIER PENTRU ARANJARE 69

Cutii despărțitoare, cutii cu capac și alte recipiente • Cutia cu capac, moștenire de la popoarele migratoare • Cutia compartimentată, unul dintre cei mai buni aliați ai ordinii • Ce fel de cutii compartimentate să alegi? Listă cu recipiente care se găsesc în magazine • Listă cu recipiente recuperate • Sertarul, moștenitorul cufărului... • Câteva reguli generale despre cutii • Cârlige, agățători și bare • Cârlige, agățători și bare în bucătărie • Cum să aranjezi bucătăria? • Cârlige, agățători și bare în baie • Cum să aranjezi baia? Iată câteva sugestii • Cârlige, agățători și bare în dormitor • Cârlige, agăță tori și bare în spațiile „moarte" • Cum să aranjezi spațiile „moarte"?

Etajere și dulapuri 94

Mobilă făcută de un tâmplar sau dulapuri pe comandă? • Cum să organizezi un loc folosind etajere?

4. LEGEA MIȘCĂRILOR ȘI LEGEA PROXIMITĂȚII 99

Legea mișcărilor 101

Dezordine și lipsa automatismelor • Ce este „legea mișcărilor"? • Câteva principii ergonomice din legea mișcărilor • Suprafețele adânci • Suprafețele înalte • Suprafețele înalte, în funcție de frecvența cu care le folosim • Ce să faci dacă un dulap este prea adânc? • Cum să aranjezi frigiderul și congelatorul?

Legea proximității 109

Pune obiectele acolo unde le folosești • Zonele de aranjare • Zona de la intrarea în casă • Zona vieții în societate • Zona canapelei • Zona mesei • Zona dintre chiuvetă și aragaz • Zona frigiderului • Zona mașinii de spălat • Zona de intimitate (dormitorul, biroul sau dormitorul-birou) • Zona din jurul patului • Aranjarea bună înseamnă vizibilitate! • Aranjarea verticală • Compartimentarea • Etichetarea • Cele mai bune mijloace de etichetare • Câțiva împătimiți ai aranjării radicale • Cum să decorezi interiorul dulapurilor?

5. TATONĂRI, AJUSTĂRI ȘI FAMILIE 129

Tatonările înseamnă ajustări 131

Acceptă că perfecțiunea nu se atinge de la prima încercare • Ordinea perfectă nu este poetică • Creativitate

și hazard • La ce bun să aranjezi? • Trei cuvinte interesante din limba japoneză • Ordinea, de-a lungul anilor... • Aranjări mari și mici • Gesturile automate • 21 de zile ca să deprinzi obiceiuri bune • Kimiko și suportul de bagaje din casa ei • Ultimul mic ritual...

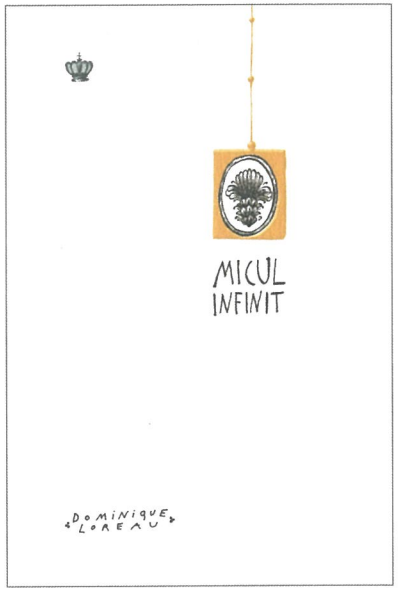
Aranjarea și familia 143

Cum să trăiești cu o familie care nu face ordine? • Un spațiu intim pentru fiecare membru al familiei • Câteva reguli pe care toată lumea trebuie să le respecte • Uneori se obțin rezultate magice... • Un partener dezordonat • Familia participă la aranjare dacă aceasta este ultrapractică • Camera bebelușului • Cum își educă fiica o mamă japoneză • Dar, până la urmă, de ce este bine să faci ordine?

Ești
ceea ce
CitEști

SAVOIR-VIVRE®

O colecţie de formare şi rafinare a personalităţii, *à la légère*, fără nicio declaraţie de intenţie programatică.
Enciclopedii şi alte lucrări capabile să corecteze micile imperfecţiuni şi să răspundă la marile întrebări cu graţie, umor şi inteligenţă, pentru cititorii care îşi caută bucurii oneste într-o lume a speranţelor amânate.



FIECARE LUCRU LA LOCUL LUI...
ȘI UN LOC PENTRU FIECARE LUCRU.

Într-un univers în care vrem să cucerim totul, de parcă am și avea timp să stăpânim totul, pe care ne străduim să-l umplem cu cât mai multe dorințe inventate, *a avea* și *a consuma* au început să însemne *a trăi.*
Dominique Loreau ne invită să punem fiecare lucru la locul lui și fiecare gând în cufărul cu speranțe, pentru că ordinea este creativitatea aranjării.

„Dacă nu întotdeauna poți să-ți alegi viața, în schimb felul cum o trăiești depinde întotdeauna de tine."

VIKTOR FRANKL

ISBN 978-606-8564-36-4

rfi ROMÂNIA

www.baroquebooks.ro